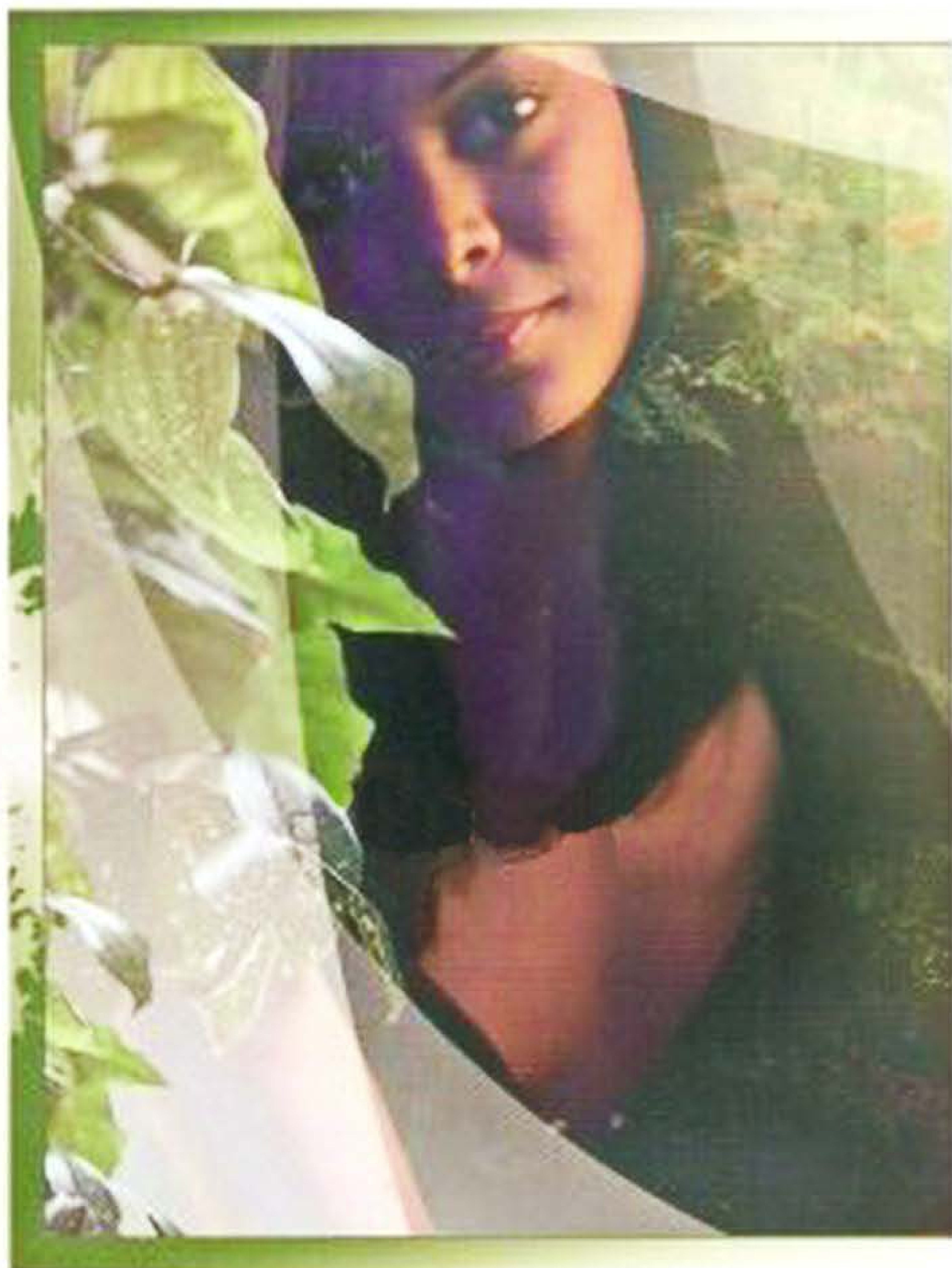
EUGEN GIURGIU

medicină alternativă



# TRATAMENTE NATURISTE în bolile femeilor

METEOR PRESS

Un manual simplu, care se adresează tuturor femeilor, indiferent de vârstă, oferind o serie de remedii naturiste ce se pot aplica în casă, fără a fi nevoie de o pregătire specială. Ştiinţa modernă a demonstrat în prezent efectul extraordinar al plantelor medicinale asupra corpului omenesc. Citind cartea de faţă, veţi afla care sunt plantele cu adevărat utile în tratarea afecţiunilor dumneavoastră. Paginile acestui volum vă propun reţete şi indicaţii eficiente, cu rolul de a vă însănătoşi.

**Doctor în biochimie, fost cadru universitar, inventatorul unor medicamente noi, Eugen Giurgiu este azi unul dintre cei mai cunoscuţi şi mai dedicaţi cercetători în domeniul plantelor medicinale atât din România, cât şi din Europa. Tratamentele sale au vindecat sau ameliorat afecţiunile a mii de pacienţi, creând în timp ceea ce numim astăzi un brand.**


ISBN 978-973-728-265-9

METEOR PRESS
www.meteorpress.ro

Distribuţie la:
telefon/fax (021) 222.35.12
(021) 222.83.80
e-mail: editura@meteorpress.ro
comenzi@meteorpress.ro

EUGEN GIURGIU

# TRATAMENTE NATURISTE
## în bolile femeilor

*Vă mulțumesc că ați optat pentru această carte, care, sper, va fi una dintre cărțile dvs. preferate.*
*Eugen Giurgiu: Strada Aleea Detunata, bloc D2, scara A, apartament 19, Alba Iulia, cod 510064.*

Această carte are un caracter
pur informativ și nu exclude sau nu înlocuiește
tratamentul medical prescris de doctor.
Nu suntem responsabili pentru aplicarea defectuoasă
sau nereușita vreunui tratament sugerat.
Autorul poartă responsabilitatea
asupra conținutului și opiniilor exprimate.

 CUPRINS 


**INTRODUCERE** ........ 9
**PRODUSE DE BAZĂ** ........ 11
Tinctura de propolis ........ 11
Alifia de varză ........ 12
Apa ........ 14
**AFECȚIUNI ȘI TRATAMENTE** ........ 21
Abcesul spațiului vezico-rectal (Douglas) ........ 21
Achard-thiers ........ 22
Aciditatea vaginală ........ 23
Adenomul de col uterin ........ 23
Afecțiuni ginecologice diverse ........ 24
Afecțiunile ovarelor ........ 31
Amenoreea ........ 34
Anafrodizia ........ 36
Anexita ........ 48
Anovulația ........ 52
Anteflecția uterină ........ 54
Anteversia uterină ........ 56
Apopeplexia ovariană ........ 56
Atrofia vaginală ........ 57
Avortul ........ 57
Bacterioza vaginală ........ 58
Bartholinita ........ 59
Bolile mucoasei genitale ........ 60
Bufeurile ........ 60

Calcifierile la sân ........ 62
Cancerul de col uterin ........ 63
Cancerul de sân (mamar) ........ 74
Cancerul ovarian şi uterin ........ 87
Cancerul trompei uterine ........ 89
Cancerul zonelor genitale şi igiena intimă ........ 90
Candidoza vaginală ........ 92
Cervicita (Cervico-vaginita) ........ 95
Chistul mamar ........ 96
Chistul ovarian ........ 97
Chistul ovarian funcţional ........ 101
Chlamidiaza ........ 104
Ciclu abundent ........ 105
Cistita ........ 105
Cistita alergică ........ 110
Cistita interstiţială ........ 112
Ciuperca vaginală ........ 113
Climacteriu ........ 114
Colpita ........ 116
Condiloamele genitale........ 119
Congestia genitală ........ 123
Congestia uterină ........ 125
Crăpăturile sânilor ........ 126
Dereglările menstruale ........ 128
Disgravidia ........ 128
Dismenoreea ........ 130
Displazia mamară ........ 133
Durerile menstruale ........ 133
Durerile postnatale ........ 133
Endometrioza pelvică şi ovariană ........ 135
Fibromul uterin ........ 139





Fistulele recto-vaginale ........ 144
Fisurile mamelonare ........ 146
Frigiditatea ........ 151
Greaţa ........ 163
Hemoragiille uterine ........ 167
Hiperfoliculinemia ........ 167
Hipermenoreea ........ 169
Hipogalactia ........ 170
Hipomenoreea ........ 174
Hormonii ........ 175
Incontinenţa urinară ........ 183
Infecţiile ginecologice ........ 185
Inflamaţia aparatului genital ........ 187
Inflamaţiile mamelonare ........ 188
Insuficienţa ovariană ........ 190
Lactaţie în exces ........ 192
Leucoreea ........ 192
Leziunile colului uterin ........ 193
Limfangita labiilor ........ 194
Limfangita sânului ........ 195
Lubrifierea vaginală ........ 196
Mâncărimi vaginale ........ 197
Mastita acută ........ 197
Mastoza fibrochistică ........ 199
Menopauza ........ 200
Menoragiile ........ 209
Metrita ........ 210
Metroanexitele ........ 211
Metroragia ........ 213
Metroragia în climax ........ 213
Nodulii mamari ........ 214

Ovare – dereglări de funcţie ........................................ 217
Ovare polichistice ........................................................ 219
Ovarita ........................................................................ 220
Ovarita sclerochistică ................................................. 220
Ovulaţie deficitară ....................................................... 221
Papilomatoza genitală ................................................. 221
Parametrita .................................................................. 222
Prolaps uterin (Histeroptoza) ...................................... 223
Rănile colului uterin .................................................... 224
Sâni atoni .................................................................... 225
Sâni dureroşi ............................................................... 225
Sarcina ........................................................................ 226
Scurgerile mamare ...................................................... 227
Scurgerile vaginale ..................................................... 229
Spasme vaginale ......................................................... 231
Sterilitatea feminină .................................................... 231
Tulburări de menopauză ............................................. 234
Tulburări de menstruaţie ............................................. 236
Uretrita ........................................................................ 239
Uscăciunea vaginală ................................................... 240
Vaginismul .................................................................. 241
Vaginita ...................................................................... 242
Vegetaţiile ................................................................... 245
Vulvo-vaginita ............................................................ 246
**DACĂ DORIŢI SĂ...** ............................................. 247
Creşteţi volumul şi frumuseţea bustului ..................... 247
Întăriţi caracterele feminităţii ..................................... 250
Naşteţi mai uşor .......................................................... 253
Suplimentaţi necesarul de calciu ................................ 254



# INTRODUCERE



Prezenta carte este un manual simplu, care se adresează tuturor femeilor, indiferent de vârstă. Nu este un tratat de specialitate – deşi conţine o serie de informaţii de specialitate, explicate însă cât mai simplu – dar cunoştinţele suplimentare pe care vi le oferă vă pot ajuta să vă îmbunătăţiţi sănătatea.

Acest lucru cred că este foarte important pentru foarte multe femei care nu au pregătire medicală, dar care doresc să îşi cunoască mai bine corpul şi, eventual, să se ferească de anumite afecţiuni. Principalul obiectiv al acestei cărţi este de a vă oferi o serie de remedii naturiste simple, care se pot aplica în casă, fără a fi nevoie de o pregătire specială.

Este foarte indicat ca, în toate cazurile în care se optează pentru unul dintre remediile prezentate în această carte, să se consulte înainte medicul specialist, singurul în măsură să stabilească un diagnostic precis şi să vă prescrie un tratament adecvat. Chiar dacă alegeţi un tratament naturist, în niciun caz nu se va exclude intervenţia medicului şi acordul lui. Pentru că, orice tratament suplimentar cu plante trebuie să fie avizat de medicul specialist.

Un alt aspect care mi se pare important este faptul că foarte multă lume foloseşte plantele sub formă de praf. Într-adevăr, este o metodă prin care principiile plantelor rămân intacte. Atenţie, însă ! Unele plante nu sunt culese de dumneavoastră şi nu sunt spălate înainte de a fi uscate. Toată lumea ştie că orice fruct trebuie spălat înainte de a-l consuma. Plantele medicinale – în majoritatea lor – sunt recoltate de pe sol, unde posibilitatea de a se infesta este mult mai mare. Cu toate acestea, nimeni nu spală

plantele după recoltare, deoarece prin spălare se pierd o serie de principii active. De asemenea, nu există locuri sterile pentru uscarea plantelor. În concluzie, chiar dacă au fost spălate după recoltare, la uscare, există pericolul să se contamineze cu o serie de germeni patogeni.

Din această cauză, este mult mai bine ca plantele medicinale să se folosească sub formă de infuzii sau decocturi şi tincturi. Este recunoscut faptul că tinctura este mult mai eficientă în tratament, deoarece poate să extragă cele mai multe principii active din plantele respective.

Alt aspect este durata de folosire a plantelor medicinale. Chiar dacă vă place foarte mult un anume aliment, consumul lui repetat şi exagerat duce la saturaţie, iar organismul ajunge să îl respingă. La fel se întâmplă şi cu plantele medicinale. Nu este recomandabil să se folosească pe perioade mai mari de 30 de zile. După acest interval, puteţi introduce o altă plantă sau chiar să alternaţi plantele în funcţie de preferinţe şi posibilităţi. De aceea am şi trecut, la fiecare afecţiune, o listă întreagă de plante recomandate, pentru a avea de unde să alegeţi.

O altă atenţionare: plantele au un efect mai lent decât medicamentele, aşadar, tratamentul durează mai mult, însă nu are efecte secundare nedorite. În schimb, rezultatele obţinute vor fi de durată.

În cazul în care aveţi dubii asupra unui tratament, puteţi să-mi scrieţi. Este mai simplu decât să faceţi un tratament greşit. Puteţi vorbi cu un medic sau un farmacist, care vă pot da o serie de sugestii utile. Prezenta carte nu exclude ajutorul medicului, ci oferă un tratament suplimentar care nu poate dăuna, în niciun caz, pentru că am omis cu bună ştiinţă plantele care ar putea să vă facă rău sau care sunt toxice.



# PRODUSE DE BAZĂ

Aşa cum nu vă lipsesc aspirina şi antinevralgicul din dulăpiorul cu medicamente, aşa nu ar trebui să vă lipsească din casă tinctura de propolis, varza şi... apa. Pentru că efectele lor benefice sunt unanim recunoscute şi au un spectru larg de acţiune.

## TINCTURA DE PROPOLIS

Această tinctură este recomandată ca tratament în foarte multe afecţiuni, datorită multiplelor sale efecte benefice. Prin conţinutul său divers de flavonoizi, propolisul exercită o acţiune directă asupra macrofagelor, determină sinteza de interleukină şi interferon, şi influenţează factorul de necroză tumorală. Constituenţii de bază ai propolisului determină distrugerea celulelor tumorale prin apoptoză, îndeosebi în neoplaziile renale şi hepatice.

Se va lua tinctură de propolis făcută de Apicola. Este vorba despre tinctura de propolis cu concentraţie 30%, care se găseşte de vânzare la toate magazinele Apicola din ţară. Aceasta este recoltată de pe suprafeţe mai mari de teren şi este mult mai eficientă decât cea recoltată de pe suprafeţe mai mici de teren.

### Administrare

Se vor lua câte 2 picături de tinctură la fiecare 5 kg corp. Dacă aveţi 50 kg, atunci va trebui să luaţi 20 de picături de 3 ori pe zi. Cel mai eficient mod de administrare: se pune pe un miez

de pâine, se mestecă bine în gură, apoi se înghite. Tinctura se ia de 3 ori pe zi, cu 15 minute înaintea meselor principale, pentru a nu intra în combinație cu alte alimente și pentru a fi mai ușor asimilată de organism.

Este bine ca acest tratament să se facă cel puțin 15 zile, fără întrerupere – se poate urma însă și ani de zile, fără a produce efecte negative în organism.

Tinctura de propolis este un antibiotic natural, cu spectru mare de acțiune, care se poate lua fără antibiogramă. Vă puteți testa însă singure dacă nu aveți alergie la acest produs. Puneți 3-5 picături de tinctură pe o bucată de pâine și mestecați bine, după care înghițiți. Faceți acest lucru seara. Dacă până dimineață nu apar fenomene alergice, înseamnă că puteți s-o luați fără teamă.

Un efect neplăcut al tratamentului cu tinctură de propolis îl constituie îngălbenirea dinților. Pentru a preveni acest posibil neajuns, trebuie să puneți sare pe periuța de dinți și să vă spălați pe dinți, după fiecare administrare de propolis. În acest fel, dinții vor deveni din nou albi, chiar mai albi decât înainte, deoarece se vor elimina și depunerile existente înainte de tratament.

## ALIFIA DE VARZĂ

Foile de varză strivite și aplicate extern pot vindeca o serie de afecțiuni mai mult sau mai puțin grave. Acest lucru este recunoscut de toate forurile medicale și verificat în urma multor cercetări. Mai eficient decât foile este însă unguentul – sau alifia de varză – pentru că acesta poate pătrunde mult mai ușor în organism. Acesta este motivul pentru care am preparat un unguent care s-a dovedit eficient în foarte multe afecțiuni. Practic, durerea cedează după 15 minute de la aplicare, chiar





dacă este o durere vie. La acest unguent se poate adăuga una dintre tincturile din plante care se găsesc gata preparate la toate magazinele naturiste și care sporesc eficacitatea tratamentului.

Prepararea alifiei de varză nu necesită nici cunoștințe, nici instrumente speciale. Se poate face în orice gospodărie, iar metoda este foarte simplă și extrem de eficientă.

Alifia de varză este folosită de sute de ani cu succes în țări ale Europei Occidentale. Se ung zonele afectate sau dureroase, iar locul respectiv este legat apoi cu o bucată de pânză curată. Efectul benefic se constată cam în 2 ore de la aplicare. Este necesar să se repete de 2-3 ori pe zi.

### ALIFIA DE VARZĂ

**Ingrediente**: 50 ml suc de varză crudă (cam 3-4 linguri), 200 g untură de porc (sau lanolină de la farmacie), 1 linguriță ceară de albine de la Apicola, 10 ml ulei (1 lingură) de germeni de porumb sau de palmier (se poate înlocui și cu ulei de floarea-soarelui), 10-15 ml alcool rafinat de 38-40° (sau 3 lingurițe tinctură din plante), 1/2 -1 linguriță miere de albine.

**Preparare**: Untura (sau lanolina) și ceara de albine se pun la încălzit într-un vas emailat, se lasă să se topească, se amestecă și se adaugă uleiul. Se încălzește totul până la 60° C. Separat, se încălzește zeama de varză crudă, la aceeași temperatură, se adaugă mierea de albine și alcoolul rafinat sau tinctura din plante și se omogenizează bine. Cele două compoziții se pun într-un vas și totul se amestecă încet, până se răcește. Alifia astfel obținută se păstrează în borcan. Deși preparatul rezistă timp de 2-3 luni, nu este indicat să faceți o cantitate mai mare. Cine dorește poate adăuga la sfârșit o anumită aromă: esență de pin, de levănțică, de trandafiri sau de iasomie (din aceasta se pun numai 10 picături și este indicată în special copiilor). Dacă preparatul

se face cu lanolină, nu se râncezeşte aşa de repede şi se poate păstra o perioadă mai lungă de timp.

În locul alcoolului se poate folosi una dintre tincturile de plante, în funcţie de tipul afecţiunii, cumulând astfel efectele plantei respective cu cele ale verzei.

**Axungia** – untura de porc este superioară altor mase grase, pentru că poate pătrunde în piele mult mai uşor şi are un efect deosebit. Se va folosi numai untura proaspătă şi nesărată.

**Lanolina** – intră şi ea foarte bine în piele şi este cea mai utilă deoarece poate încorpora mai multă apă decât orice altă masă grasă.

**Mierea** – se adaugă doar în cazurile în care se cere o alifie cicatrizantă, sau dacă trebuie tratată o tumoare sau un abces, deoarece este un foarte bun cicatrizant.

### Administrare

Alifia de varză poate fi folosită ca cicatrizant în foarte multe afecţiuni ale pielii, aplicată în strat subţire de 2-3 ori pe zi. Pentru că pătrunde mult mai rapid în piele, poate contribui la diminuarea durerilor. Este recomandată în artroze, dureri reumatice sau de altă natură.

Pentru diminuarea tumorilor sau în cancerul pielii se foloseşte alifia îmbogăţită cu tinctură de arnică sau de rostopască. Se aplică local, în strat subţire, apoi, dacă este cazul, se poate pansa. Se spală înainte zona respectivă cu ceai cald de rostopască sau de brusture.

## Apa

În organismul uman, întocmai ca în mijlocul naturii, apa se află într-o continuă circulaţie şi primenire. Prin intermediul pielii pierdem circa 500 ml de apă pe zi, prin aerul





expirat 350 ml, iar prin urină 2000 ml. Apa reprezintă 2/3 din organismul uman. Un adult de 70 kg are cel puţin 50 l de apă, 50% din întregul nostru conţinut hidric este cantonat în celule, 45% în spaţiile intracelulare şi numai 5% în sânge.

Circulaţia se efectuează în organism nu numai din interior spre exterior, ci şi invers. Sursele exogene de apă ale organismului uman sunt: apa propriu-zisă, cea provenind din alimente şi cea provenind din oxidarea acestora. Contrar cu ceea ce se crede în mod obişnuit, alimentele reprezintă o sursă importantă de apă, fiind ştiut faptul că anumite zarzavaturi şi fructe conţin până la 95% apă. Până şi carnea are în compoziţia ei aproape 70% apă. Apa se poate forma însă şi în corpul uman – este aşa-numita apă endogenă. Aceasta se formează prin polimerizare în cursul proceselor metabolice: 100 g de grăsimi produc 107,4 ml apă. Aceeaşi valoare se ridică în cazul proteinelor 41,3 ml, iar al alcoolului 117,4 ml.

Procesul involuţiei, al îmbătrânirii, este direct legat de diminuarea posibilităţilor organismului de a metaboliza şi păstra apa. Conţinutul de apă al unui embrion de trei zile este de 97%, acelaşi conţinut scade la embrionul de trei luni la 91%, iar la cel de opt luni la 81%. Pierderile de apă ale organismului se accentuează progresiv. La 30 de ani, conţinutul hidric al organismului este de 60%, iar la 70 de ani, de numai 46%.

Pe măsură ce îmbătrânim, ne „uscăm" în mod treptat, aşa cum se întâmplă, de exemplu, şi cu arborii. Apa este cea vinovată de apariţia ridurilor, deoarece în copilărie şi adolescenţă, organismul conţine mai multă apă, care ajută pielea să rămână întinsă şi elastică. Odată cu îmbătrânirea organismului, se pierde din cantitatea de apă şi pielea devine mai uscată şi, prin urmare, mai ridată.

Setea este provocată şi de obişnuinţă şi de nevoia organismului de apă. Nu există senzaţie mai chinuitoare decât

setea. Dacă fără mâncare omul poate rezista o lună de zile, să zicem, fără apă nu poate rezista decât câteva zile.

Poate vi se va părea surprinzător faptul că apa poate să trateze cele mai multe boli şi asta într-un timp record. Singura condiţie e să se respecte acest tratament cu sfinţenie.

Kuhne a fost primul terapeut care a anunţat şi testat totodată valoarea apei în tratarea foarte multor afecţiuni. De la consumul propriu-zis al apei, aşa cum voi descrie mai jos, până la diferite băi (calde sau reci), apa s-a dovedit extrem de utilă şi indispensabilă. Fără ea, de multe ori nu se poate obţine efectul terapeutic sperat în urma tratamentului. Acest lucru este posibil deoarece apa este elementul care se găseşte în cea mai mare cantitate în corpul uman.

Apa spală organismul de toxine ajutând la eliminarea lor şi favorizând totodată vindecarea diverselor maladii. Studiile clinice efectuate de japonezi au demonstrat că tratamentul cu apă este foarte eficient în absolut toate cazurile. Apa este un adevărat diuretic fiziologic. Toate medicamentele utilizate în diferite afecţiuni au un grad mai mic sau mai mare de toxicitate şi, dacă se foloseşte apă curată în cantitate mai mare, aceasta contribuie la eliminarea substanţelor toxice acumulate în organism fără ca acestea să lezeze rinichii. În general, fiecare om ar trebui să elimine 2 litri de urină pe zi, lucru simplu de verificat.

Nu trebuie să întrerupeţi tratamentele pe care le faceţi pentru că, suplimentar, urmaţi un tratament cu apă. Ele vor fi şi mai eficiente.

Multă vreme s-a crezut că apa nu se recomandă bolnavilor cu edeme sau ascită; s-a demonstrat însă că şi în aceste cazuri, este utilă şi contribuie la eliminarea excesului de lichid din organism. Aportul de electroliţi extracelulari este foarte important, iar consumul de apă va dizolva treptat şi o serie de





În plus, se poate folosi în cazul uretritei acute:

**Ovăz** – decoct din 2 linguri de boabe la 250 ml apă, fierte timp de 30 minute. Se poate bea un litru în cursul unei zile, în cazul erupţiilor cutanate, prurit, inflamaţii ale uretrei.

Este necesar ca şi partenerul să facă tratament în acelaşi timp, în caz contrar se revine la boală prin reinfectare.

Se recomandă, de asemenea, să se consume cât mai multe lichide zilnic, care diminuează densitatea urinei şi ajută la curăţarea filtrului renal.

Se pot consuma foarte multe sucuri din legume şi fructe care sunt foarte utile.

## USCĂCIUNEA VAGINALĂ

Această afecţiune este unul dintre motivele pentru care contactul sexual este efectuat cu mari dureri. O dietă bogată în estrogeni vă ajută în acest caz. Consumaţi alimente ca: fasole, soia, ţelină, pătrunjel, anason, alune, nuci. Introduceţi în dietă alimente care conţin vitamina E.

Evitarea raporturilor sexuale nu este soluţia care va rezolva problema uscăciunii vaginale. Nu uitaţi că, prin continuarea vieţii sexuale, contribuiţi la menţinerea organismului într-o stare bună de sănătate, inclusiv a mucoaselor. De aceea, se recomandă ca, în timpul raporturilor sexuale, să aplicaţi un pic de cremă pe vulvă. Se poate folosi orice cremă (brusture, muşeţel, gălbenele etc.).

În aceste situaţii este necesar un tratament cu **plante medicinale**: brânca-ursului, brusture, busuioc, cardamon, cohos negru, fasole, ghimbir, in, lemn-dulce, luminiţa-nopţii, mărar, morcovi de câmp, nalbă, pasiflora, salvie, tătănească, trandafir.

Modul de folosire a plantelor medicinale – vezi AFECŢIUNI GINECOLOGICE DIVERSE (*pag. 24*).

**Morcov** *(Daucus carota)* – 1 linguriță de plantă mărunțită (cu inflorescență – conține hormoni naturali) la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute, apoi se strecoară. Se pot consuma 2-3 căni pe zi. Este indicată și folosirea sucului din rădăcină: câte 200 ml de 3 ori pe zi.

**Ovăz** *(Avena sativa)* – se recomandă folosirea sucului din mlădițe tinere până la 20 cm înălțime, obținut cu ajutorul storcătorului de fructe. Se ia câte 1 linguriță de 3 ori pe zi. Efectele benefice se datorează conținutului bogat de hormoni naturali, care pot regla activitatea ovarelor. Există în comerț o serie de preparate care se vor folosi conform indicațiilor producătorului.

**Roiniță** *(Melissa officinalis)* – 1 linguriță de plantă mărunțită la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute și se strecoară. Se beau 2-3 căni pe zi, pentru efectul calmant al acestui ceai.

**Salcie** *(Salix alba)* – se macină cu râșnița de cafea 1 linguriță de coajă de salcie. Praful obținut se ține sub limbă 5 minute, apoi se înghite cu apă. Este foarte utilă pentru calmarea durerilor. Extern se poate aplica o compresă dintr-o linguriță de praf pusă la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute, apoi se strecoară. Se pot folosi și cataplasme cu planta fiartă. Compresele și cataplasmele calde ajută la refacerea circulației la nivelul abdomenului.

**Salvie** *(Salvie officinalis)* – 1 linguriță de plantă mărunțită la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute, apoi se strecoară. Se consumă 3 căni pe zi, favorizând procesul de refacere a ovarului.

**Secară** *(Secale cereale)* – se consumă zilnic semințe încolțite și măcinate, pentru multitudinea de minerale și chiar hormoni pe care le conține această plantă.





corpului. De asemenea, jetul cu care se introduce lichidul va fi de mică presiune.

## SÂNI ATONI

Când sânii sunt lăsați, lipsiți de fermitate, se va purta sutien și se face zilnic gimnastică pentru întărirea mușchilor respectivi. De asemenea, se pot face și dușuri alternative. Se începe cu duș cald, să spunem pentru 10 minute, și se continuă imediat cu duș rece, timp de 1 minut. De regulă, durata dușului rece va fi de 10 ori mai mică decât cea a dușului cald. Se face zilnic acest lucru, de 4-5 ori.

### Tratament

Se pot face masaje din când în când cu cuburi de gheață, dar numai câteva secunde.

Se pot folosi următoarele **plante medicinale**: anin negru, chimen, coada-racului, crețișoară, iederă, mărar, mentă, mere, păpădie, pătrunjel, salcie, salvie, stejar, troscot, zmeur.

Modul de folosire a plantelor medicinale – vezi CANCERUL DE SÂN *(pag. 74)*.

## SÂNI DUREROȘI

### Tratament

Se pot folosi următoarele **plante medicinale**: brusture, coada-șoricelului, gălbenele, gutui, mentă, nalbă, plămânărică, tătăneasă.

Modul de folosire a plantelor medicinale – vezi CANCERUL DE SÂN *(pag. 74)*.

În general, compresele calde ajută la diminuarea durerilor.

**Ţelină** *(Apium graveolens)* – 1 linguriţă de plantă mărunţită (se poate folosi şi rădăcina) la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute, apoi se strecoară.

**Zmeur** *(Rubus idaeus)* – 1-2 linguriţe de mlădiţe tinere sau muguri se pun la 250 ml apă clocotită şi se acoperă pentru 15 minute. Se strecoară şi se consumă 3 căni pe zi. Conţine foarte mulţi hormoni care stimulează refacerea ovarelor. În magazinele naturiste se găseşte preparatul din această plantă, care este mai eficient deoarece conţine şi enzime. Se foloseşte pentru reglarea activităţii ovarelor, conform indicaţiilor producătorului.

## Amenoreea

Absenţa menstruaţiei se numeşte amenoree. Rărirea ciclului menstrual se numeşte oligomenoree sau bradimenoree.

Amenoreea poate apărea după o perioadă de oligomenoree treptată sau poate apărea brusc.

Absenţa ciclului menstrual poate fi fiziologică, ca în cazul unei sarcini, pe perioada alăptării sau la menopauză – când, evident, nu există niciun motiv să se intervină – sau patologică.

Amenoreea nu este propriu-zis o boală, ci o tulburare, la originea ei putând sta: condiţii de viaţă nefavorabile, o afecţiune sau o traumă.

Amenoreea consecutivă condiţiilor de viaţă nepotrivite (carenţe alimentare, vitaminice, frig, deportare, lagăre, închisori), ca şi amenoreea consecutivă emoţiilor puternice, se vindecă odată cu revenirea la stilul de viaţă normal.

Amenoreea consecutivă leziunilor organice ale aparatului genital poate apărea în tumorile ovariene, unde tratamentul este chirurgical (extirparea şi tratarea tumorii), după raclaje





brutale, când este tranzitorie şi nu necesită tratament, în infantilismul genital, la care se va face tratamentul afecţiunii respective.

Amenoreea consecutivă bolilor generale cronice, cum ar fi un TBC, nu se tratează, tratamentul bolii ducând şi la apariţia menstruaţiei.

De cele mai multe ori, cauza amenoreei patologice o reprezintă unele boli endocrine, precum: deficienţa ovariană, hipertiroidismul, insuficienţa hipofizară sau corticosuprarenală. Pe lângă acestea, mai poate fi provocată de leziuni ale endometrului, un proces inflamator, infecţii diverse, intoxicaţii tabacice sau alcoolice, boli psihice etc.

Amenoreea poate fi primară – când se instalează menstruaţia la doar 17-18 ani – sau secundară, atunci când se instalează pe o perioadă mai lungă de 2-3 luni, după ce femeia a avut cicluri normale.

Tratamentul nu se va putea face decât după ce se stabileşte de către medicul specialist cauza care a produs această tulburare. Acest lucru se va stabili în urma unor analize clinice şi de laborator, hotărâte doar de medicul curant. Începerea tratamentului înainte de a depista cauza afecţiunii poate afecta rezultatele, obţinându-se date eronate, care nu pot decât să încurce viitorul tratament. Deci, nu faceţi alte tratamente înainte de efectuarea analizelor sau în perioada în care se fac analizele, întrucât riscaţi ca ele să iasă greşit şi să aveţi pe urmă de tras tot dumneavoastră.

### Tratament

Se pot folosi următoarele **plante medicinale**: aloe, brânca-ursului, cătină, cimbru, coada-calului, coada-şoricelului, creţişoară, dafin, fasole, fenicul, gălbenele, ghimbir, hamei,

hasmaţuchi, hrean, iarbă-mare, isop, lemn-dulce, leuştean, limba-mielului, mărar, muşeţel, muştar, păpădie, pătrunjel, pelin, salvie, schinduf, soia, şofran, sunătoare, talpa-gâştei, ţelină, ţintaură, urzică, vetrice, zmeur.

**Plante astringente uterine**: brânca-ursului, castan, coada-calului, coada-şoricelului, creţişoară, salvie, traista-ciobanului, urzică.

**Plante cu acţiune de reglare glandulară**: brânca-ursului, cătină, creţişoară, dafin, fasole, hamei, lemn-dulce, mărar, pelin, salvie, şofran, ţelină, urzică, zmeur.

Se va alege unul din tratamentele descrise la AFECŢIUNI GINECOLOGICE DIVERSE (*pag. 24*). Dacă doriţi, puteţi alege chiar două tratamente, în funcţie de ce puteţi aplica şi de ce vă este la îndemână. În funcţie de reacţia organismului la tratament, se va putea stabili cu certitudine care este cel mai indicat tratament în fiecare caz în parte, pentru că fiecare organism este unic şi nu există o schemă de tratament universal valabilă, care să aibă acelaşi efect la toate persoanele.

În toate cazurile, se recomandă suplimentarea consumului de alimente ce conţin vitamina E.

## ANAFRODIZIA

Este o tulburare care se manifestă prin pierderea totală a apetitului sexual. Se poate remedia, în primul rând, printr-un tratament neuro-psihiatric. Foarte importante sunt discuţiile sincere între parteneri, localizarea, fără ruşine şi explicit, a zonelor erogene ale fiecăruia. Acest gen de discuţii aduc, de cele mai multe ori, o rezolvare mai rapidă a problemei decât orice alt tratament.

În cazul anafrodiziei, primul pas este de a se stabili dacă la mijloc nu există o afecţiune organică. Dacă ea există, atunci





se vor lua măsuri pentru vindecarea ei şi apoi se va urma un tratament împotriva lipsei apetitului sexual, care, de cele mai multe ori, este de natură psihică.

Se pot folosi şi plantele afrodiziace care, în unele cazuri, pot da rezultate. În această privinţă, natura este foarte darnică dacă ştim s-o folosim cu înţelepciune. Există numeroase plante şi preparate din plante care, de-a lungul timpului, au fost întrebuinţate ca elixir al dragostei.

Afrodiziacele cele mai eficiente sunt cele sub formă de tincturi. Tincturile se folosesc diluate în apă (1 linguriţă la 100 ml apă), de 3-4 ori pe zi.

Se pot folosi următoarele **plante afrodiziace**: angelică, ceapă, cimbru, coriandru, creţişoară, dovleac, ghimbir, ginseng, iasomie, lemnul-Domnului, leuştean, linte, lucernă, mărar, mentă, morcov, năsturel, nuc, nucşoară, pătrunjel, sânziene albe, schinduf, scorţişoară, sparanghel, şofran, ţelină, usturoi, vanilie, verbina, ylang-ylang.

Cred că este interesant ca afrodiziacele să fie cunoscute de toate femeile din două motive: pentru că îşi doresc creşterea apetitului sexual sau... pentru că nu doresc acest lucru, şi atunci e bine să ştie de ce anume să se ferească.

### Afrodiziace

**Angelică** *(Angelica arhangelica)* – ajută la dispariţia anxietăţii şi a durerilor, în special în zona genitală. În plus, conţine o serie de substanţe care favorizează desfăşurarea actului sexual, deoarece această plantă contribuie la producerea de hormoni. Se poate lua sub formă de praf fin, măcinat cu râşniţa de cafea. Se ia câte un vârf de cuţit de 3 ori pe zi. Cele mai eficiente sunt prafurile produse din rădăcină sau chiar din seminţe. Se poate, de asemenea, consuma sub formă de ceai,

făcut dintr-o linguriță de plantă mărunțită la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute, apoi se strecoară. Se pot consuma 2-3 căni pe zi. Se pot pune într-un litru de vin 10-20 g de plantă. Se ține timp de 10 zile și se strecoară. Se pot consuma apoi câte 50 ml de 3 ori pe zi, înainte de mese.

**Ardei iute** *(Capsicum annum)* – conține capsaicină, care activează glandele sexuale.

**Avocado** – este socotit fructul iubirii, deoarece conține o substanță numită bromocriptină, considerată un puternic tonic sexual. Se poate consuma ca orice fruct. Sau se pune în alcool alimentar de 70°: 100 g de fruct mărunțit la 500 ml alcool. Se ține timp de 15 zile, agitând des. Se strecoară și se toarnă în sticle mici. Se poate lua câte 1 linguriță diluată în 100 ml apă. Se poate însă pune tot 1 linguriță din această tinctură la 1 pahar de vin roșu. Efectul este foarte puternic și se menține timp de 24 ore. Se mai poate pune sâmburele unui avocado într-un litru de vin alb, pentru câteva ore, apoi se consumă câte 200 ml de vin, de 2 ori pe zi.

**Banane** – sunt extrem de bogate în potasiu, necesar pentru buna funcționare a sistemului nervos și muscular. Fără aceste două sisteme, nu se poate desfășura actul sexual.

**Bujori** *(Paeonia officinalis)* – 1 linguriță de tuberculi mărunțiți la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute, apoi se strecoară. Se pot consuma 2-3 căni pe zi. Au un efect stimulent mai ales asupra bărbaților, dar și asupra femeilor. În plus, femeile care consumă acești tuberculi pot să rămână însărcinate mai ușor. Dacă un cuplu dorește să aibă un copil, este bine ca ambii parteneri să consume ceaiul, bujorul fiind o plantă a cărui efect terapeutic este cunoscut de sute de ani.

**Cafea** – se crede că cinci căni de cafea constituie unul dintre cele mai puternice afrodiziace, dar, din păcate, sunt contraindicate persoanelor cu hipertensiune. Oricum, potrivit unui studiu suedez, nu este indicat să se depășească această doză.





**Ceapă** *(Alium cepa)* – este folosită încă din Antichitate pentru a îmbunătăți performanțele sexuale. Această legumă favorizează creșterea nivelului colesterolului „bun". Ca urmare, inima funcționează mai bine, iar circulația sângelui nu este îngreunată de obturarea arterelor. Îmbunătățirea circulației în zona genitală, atît la femei cât și la bărbați, favorizează producerea actului sexual și orgasmul. Este o soluție ieftină și eficientă.

Se poate face suc de ceapă (200 ml) cu 100 g miere și din acest amestec (ținut la rece în vas închis) se ia câte 1 lingură de 3 ori pe zi, înaintea meselor principale. Acest suc este benefic și bolnavilor cu afecțiuni cardiovasculare sau cu hipertensiune.

**Cimbru** *(Satureja hortensis)* – este un condiment cu miros plăcut, fiind socotit unul dintre cele mai inofensive și eficiente afrodiziace. Se poate face și vin cu cimbru (10-20 g la litru). Se ține 10 zile, apoi se beau nu mai mult de 50 ml o dată.

**Ciocolată** – de sute de ani, este unul dintre cele mai folosite afrodiziace. La fel ca și cafeaua, este un excitant, care declanșează o stare de surescitare și, se spune, dorință sexuală. În trecut, ingredientul făcea parte dintr-o băutură aztecă sacră, folosită pentru sporirea fertilității. Potrivit legendei, regele Montezuma obișnuia să bea 50 de cești de ciocolată înainte de a-și vizita haremul. Se pot consuma câte 100 g de ciocolată, preferabil cea amară.

**Coriandru** *(Coriandrum sativum)* – se adaugă la vinuri, pentru a le transforma în vinurile dragostei. Nu se folosește numai pentru aroma lui deosebită, ci și pentru efectul său euforizant. Se pun 20 g de boabe mărunțite la 1 litru de vin. Se ține timp de 10 zile, apoi se strecoară. Se pot bea câte 50 ml de vin seara.

Uleiul esențial de coriandru, obținut din fructele aromate de coriandru, prezintă multiple calități terapeutice. Reglează funcțiile digestive, decongestionează căile respiratorii și are în același timp un efect afrodiziac apreciabil. Acest ulei are o acțiune răcoritoare, conferă o senzație deosebită de purificare și înviorare. Elimină tensiunile din sfera emoțională, ajutându-ne să avem trăiri intense la nivel afectiv, mintal și spiritual. De asemenea, ajută la eliminarea inhibițiilor din plan afectiv și erotic. Uleiul esențial de coriandru este un afrodiziac tonic, prin aportul său energetic. Amplifică senzualitatea, crește erotismul, iar datorită efectului său răcoritor și relaxant, este indicat să fie utilizat în uleiul de masaj.

**Crețișoară** *(Alchemilla vulgaris)* – tinctura de crețișoară este un foarte bun afrodiziac românesc, recomandat în special femeilor. În plus, este și tonic uterin, reglează sistemul hormonal, luptă împotriva sterilității feminine, a tulburărilor de pubertate, a pubertății premature. Se pot lua 3 lingurițe pe zi, diluate cu 100 ml apă, cu 15 minute înaintea meselor principale.

**Fistic** – se folosesc semințele ca desert și se pot consuma în diferite preparate – cu miere sunt chiar mai eficiente. De asemenea, se pot pune 20 g de semințe într-un litru de vin. Se ține 10 zile, apoi se strecoară. Nu se recomandă mai mult de 50-100 ml o dată. Nu este bine să se depășească această doză.

**Fructe de mare** (scoici, crabi etc.) – este cunoscut încă din Antichitate efectul acestora asupra aparatului sexual. Conțin foarte mult iod care stimulează glanda tiroidă să producă tiroxină, necesară pentru reglarea metabolismului și a libidoului. Scoica conține și zinc, care combate impotența. Se pot consuma ca aliment, sub diferite moduri de preparare.

**Ghimbir** *(Zinghiber officinalis)* – este folosit ca afrodiziac încă din cele mai vechi timpuri. Se poate lua sub formă





de praf: se pune o linguriță sub limbă, se ține câteva minute, apoi se înghite cu apă. Se mai pot pune 10 g de plantă la 1 litru de vin. Se ține timp de 10 zile și se strecoară. Se consumă apoi 50-100 ml o dată. Se poate folosi și în alte combinații.

**Ginseng** – este nu numai un tonic general al organismului, ci și un stimulent sexual, un afrodiziac și un promotor al fertilității. Se găsește sub formă de tablete: se recomandă 3 tablete pe zi, chiar pe perioade mai lungi de timp. De asemenea, se poate pune rădăcină de gimbir în țuică, din care se beau 50 ml o dată.

**Iasomie** *(Philadelphus coronarius)* – uleiul de iasomie are un efect deosebit asupra senzualității. Este un excitant al imaginației și un afrodiziac puternic, încălzește și relaxează corpul. Datorită acestui efect, precum și a efectului puternic asupra stării emoționale, iasomia este uneori de mare ajutor în tratarea frigidității. La fel ca și în cazul esenței de trandafir, esența de iasomie are un puternic efect asupra sistemului reproductiv feminin. Alină spasmele uterine și durerile menstruale, durerile abdominale și de spate. De asemenea, ajută la alinarea durerilor din timpul nașterilor și facilitează travaliul. Poate provoca lactația, ca adaos la uleiul de masaj pentru femeile în perioada pre- și postnatală.

**Lemnul-Domnului** *(Artemisia abrotathum)* – 1 linguriță de plantă mărunțită la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute, apoi se strecoară. Se consumă 2-3 căni pe zi. Ajută la stimularea apetitului sexual.

**Leuștean** (*Levisticum officinalis)* – 50 g de rădăcină mărunțită la 1 litru de vin. Se lasă timp de 10 zile, apoi se strecoară; se pot adăuga și 200 g de miere. Este recomandat femeilor cu libido scăzut. Se consumă câte 50 ml de vin. Se poate combina și cu puțină nucșoară, pentru a-i spori eficiența.

**Linte** *(Ervus lens)* – a fost socotită de secole alimentul erotic prin excelenţă. Îmbunătăţeşte tonusul la nivelul organelor genitale, conţine din abundenţă vitamina E, care este esenţială datorită proprietăţii sale de a reface energia sexuală şi de a stimula potenţa. Se poate consuma ca aliment în diferite reţete culinare.

**Lucernă** – se poate folosi sucul obţinut cu storcătorul de fructe: câte 100 ml pe zi, în cure de mai lungă durată, pentru efectul afrodiziac pe care-l are atât la femei, cât şi la bărbaţi.

**Mărar** *(Anthum gruveoles)* – seminţele de mărar sunt recunoscute ca un bun afrodiziac.

**Mentă** *(Mentha piperita)* – la vechii greci, era considerată unul dintre cele mai puternice afrodiziace, mai ales în combinaţie cu cimbru. Se fierbe şi se foloseşte sub formă de infuzie.

**Morcov** *(Daucus carota)* – reprezintă sursa cea mai bogată de vitamina A, care îmbunătăţeşte activitatea sexuală. Cel mai indicat este să se folosească sub formă de suc, în orice cantitate. Frunzele şi seminţele morcovilor se pot pune în vin. La 1 litru de vin se pun 20-50 g de frunze mărunţite şi seminţe. Se lasă apoi timp de 10 zile şi se strecoară. Se îndulceşte cu miere. Este foarte eficient. Morcovii stimulează activitatea hormonilor sexuali şi, în acest scop, este indicat în special consumul frunzelor proaspete. Primii care au descoperit uimitoarele calităţi ale morcovului – pe lângă cele menţionate se adaugă stimularea funcţiei glandelor suprarenale, a ficatului şi pancreasului – au fost chinezii. Planta în întregime are valoare terapeutică, adică rădăcină, frunze, seminţe. Femeile îl pot utiliza şi pentru că îmbunătăţeşte activitatea ovarelor.

**Năsturel** *(Nasturtium officinalis)* – din plantă proaspătă se stoarce sucul şi se amestecă cu lapte, pentru stimularea funcţiei sexuale.





**Nuci** *(Juglans regia)* – ca şi alunele, nucile sunt asociate cu abundenţa şi fecunditatea, datorită conţinutului bogat în vitamine şi iod, foarte benefic glandei tiroide. Se consumă ca fruct sau în diferite preparate culinare.

**Nucşoară** – era socotită, încă din cele mai vechi timpuri, ca una dintre componentele nelipsite ale licorilor afrodiziace. Cu vin roşu este excepţională. Se pun 10-20 g de nucşoară măcinată la 1 litru de vin roşu şi se lasă să stea 10 zile, timp în care se agită puternic de mai multe ori pe zi. Se strecoară şi apoi se pot consuma câte 50 ml de vin, de câte ori aveţi nevoie. Se pot adăuga şi puţine cuişoare (2-5 g) şi 5 g de scorţişoară. Sau se poate combina cu ghimbir în părţi egale.

**Ouă** – contribuie la buna funcţionare a aparatului sexual datorită marii bogăţii de proteine şi aminoacizi esenţiali. O cură de ouă poate favoriza dispariţia diferitelor tulburări sexuale. Înainte, însă, trebuie să discutaţi cu medicul curant, care vă poate interzice o astfel de cură în cazul în care aveţi o afecţiune hepatică.

**Pătrunjel** *(Petroselinum crispus)* – uleiurile eterice din pătrunjel ajută la o mai bună irigare a zonelor genitale. Se spune că efectul lui se datorează şi mirosului, care stârneşte dorinţa sexuală. Se poate consuma sub orice formă.

**Piersici** *(Prunus persica)* – au un puternic efect afrodiziac, pentru că sunt bogate în vitamina A, care stimulează funcţia tiroidei şi producerea progesteronului, stimulând astfel apetitul sexual. Se pot consuma ca fructe crude sau în diferite preparate.

**Piper** *(Piper nigrum)* – este un stimulent imediat. Se pisează 2 linguri de boabe şi se pun la 1 litru de vin alb. Se ţin 8 zile. Se beau 50 ml pentru a pune sângele în mişcare. Este interzis persoanelor cu varice, hemoroizi şi stomac sensibil.

în 50 ml de vin, cantitatea de piper este suficient de mică, astfel ca o persoană sănătoasă să nu aibă de suferit.

**Roşii** *(Lycopersicon esculentus)* – au fost numite deseori merele dragostei, deoarece sunt foarte bogate în vitamina C, care ajută la formarea hormonilor sexuali. Vitamina C se mai găseşte şi în ardei graşi, broccoli, varză de Bruxelles, portocale, lămâi, fructe de pădure, zmeură etc. Roşiile sunt indicate numai crude sau sub formă de suc proaspăt stors. Sub formă de bulion nu mai sunt aşa de eficiente, deoarece prin fierbere se distrug foarte multe vitamine.

**Sânziene albe** *(Galium mullugo)* – stimulează funcţia sexuală, amplificând erotismul. Se pune 1 linguriţă de plantă uscată la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute, apoi se strecoară. Se bea după masa de seară o cană, în cure de mai lungă durată. Nu creează dependenţă.

**Schinduf** *(Trigonela foenum graecum)* – se folosesc seminţele care au o vastă arie de activitate în foarte multe afecţiuni: astenii nervoase, afrodiziac etc. Se pune 1 linguriţă de pulbere de seminţe la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute, apoi se strecoară. Se bea călduţ în cursul zilei. Se poate prepara un vin din 20 g de seminţe măcinate, puse într-un litru de vin roşu. Se lasă timp de 10 zile agitând des, apoi se strecoară şi se îndulceşte cu miere după gust. Se poate folosi nu numai ca afrodiziac, ci şi ca antiinflamator, în tulburări digestive sau anemie.

**Scorţişoară** *(Cinnamomum ceyloncum)* – se foloseşte sub formă de infuzie, din 1 linguriţă la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute, apoi se strecoară. Se poate folosi îndulcită cu miere. Se beau 2-3 căni pe zi. Se mai pot pune 10-20 g de plantă mărunţită la 1 litru de vin. Se ţine timp de 10 zile, apoi se strecoară. Se beau 50 ml de vin de 3 ori pe zi.





**Sparanghel** *(Asparagus officinalis)* – conţine fosfor şi calciu şi tonifică organismul, contribuind la o bună funcţionare a rinichilor şi a tractului urinar şi, prin aceasta, şi la o viaţă sexuală activă. Se poate folosi în diferite preparate culinare sau sub formă de infuzie: se pune 1 linguriţă la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute, apoi se strecoară. Se poate folosi îndulcită cu miere. Se beau 2-3 căni pe zi.

**Stafide** – se pun 100 g de stafide la 500 ml apă. După spălarea stafidelor şi uscarea lor, se taie mărunt, se toarnă apoi peste ele apă şi se pun pe foc. Când încep să fiarbă, se ia oala de pe foc, se acoperă şi se lasă să se răcească, apoi se stoarce sucul din stafide prin presare şi se amestecă cu apa în care au fiert. Se adaugă suc de lămâie după gust şi se serveşte rece, pentru efectul afrodiziac remarcabil pe care-l au.

**Şofran** *(Crocus sativus)* – utilizat încă din epoca romană ca afrodiziac, în special la băi sau la petreceri urmate de orgii. Anticii îl foloseau în toate mâncărurile pentru gustul lui aromat.

**Ţelină** *(Apium graveolens)* – a fost considerată leguma virilităţii. De fapt, în urma studiilor, s-a stabilit că are un efect mai mare asupra fertilităţii. Este însă o adevărată mină de vitamine, care nu ar trebui să vă lipsească. Se foloseşte sub formă de infuzie din 1 linguriţă la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute, apoi se strecoară. Se poate folosi îndulcită cu miere. Se beau 2-3 căni pe zi. Se mai pot pune 10-20 g de plantă mărunţită la 1 litru de vin. Se ţine 10 zile, apoi se strecoară. Se beau 50 ml de vin de 3 ori pe zi. Se pot folosi atât rădăcina, frunzele, cât şi seminţele. Proaspătă sau în diferite combinaţii ori preparate, ţelina stimulează libidoul şi creşte potenţa. Rădăcina acestei legume conţine hormoni naturali care activează metabolismul şi potenţa.

**Trandafir** *(Rosa centifolia)* – esența obținută din florile trandafirului de mai este supranumită „regina aromelor". Una dintre cele mai importante utilizări ale sale este tratarea așa-numitelor „boli femeiești". Aroma trandafirului are calități profund feminine și senzuale, fapt pentru care este folosită pe larg în industria parfumeriei. Este un afrodiziac cunoscut. Se folosește cu succes în cazurile de impotență, sterilitate și în reglarea menstruației. De asemenea, acest ulei are o acțiune calmantă asupra sistemului nervos, vindecă insomnia, fără a fi un sedativ puternic. Esența de trandafir este cea mai puțin toxică dintre toate uleiurile volatile, de aceea este indicată în foarte multe afecțiuni, în principal cele legate de zona genitală, cum ar fi afecțiunile uterine, frigiditate, impotență, leucoree, menoragie, menstruații neregulate, dar și în depresie, dureri de cap, hemoragie, insomnie. Datorită efectului său antiseptic, uleiul de trandafir este folosit pentru îngrijirea tuturor tipurilor de piele. De efectele apei de trandafir beneficiază în special pielea uscată, inflamată, sensibilă, cu tendință de îmbătrânire.

**Usturoi** *(Alium sativum)* – este cunoscută deja valoarea afrodiziacă a acestuia, încă din cele mai vechi timpuri, dar astăzi nu mai este la modă, din cauza mirosului puternic pe care îl degajă. Este deosebit de activ mai ales folosit în cure de lungă durată, care dau întotdeauna rezultate, nu imediat, dar de durată.

**Vanilie** – încă de la mijlocul secolului al XIX-lea, se credea că vanilia are puterea de a seduce, atât prin aromă, cât și prin gust. De atunci, parfumurile au devenit o metodă populară de a atrage sexul opus. Neurologul american Alan Hirsch a descoperit chiar că bărbaților care miros esență de vanilie li se mărește circulația sângelui către organele genitale cu 40% !





**Verbină** *(Verbena officinalis)* – druizii din Galia venerau această plantă pentru puterea ei. Un farmacist francez a stabilit că verbina dilată arterele și mărește organul sexual masculin.

**Vin roșu** – consumat în cantități moderate, poate fi un excelent afrodiziac. Ceea ce este foarte important este faptul că efectul acestui vin ține 24 ore. Condiția e însă să fie de bună calitate și să nu se consume în exces.

**Ylang-ylang** – planta din care este extras acest ulei poartă numele de „floarea florilor". Are un miros foarte dulce, plin de voluptate și este exotic, asemănător cu amestecul de iasomie și migdal. Esența de ylang-ylang calmează mânia care este cauzată de frustrare. Alte efecte în sfera psihicului sunt: acțiune euforizantă, sedativă, hipotensivă, fiind recomandat în stările de anxietate, de încordare și de presiune crescută a sângelui. De asemenea, este un foarte bun afrodiziac și este recomandat în tratarea frigidității. Datorită mirosului foarte dulce, nu se recomandă folosirea uleiului în concentrație mare, deoarece poate provoca dureri de cap și greață.

Pentru creșterea libidoului, se pot administra și suplimente:

**Apilarnil potent** – se va folosi conform indicațiilor producătorului.

**Royal tonic-potent** – recomandat atât femeilor, cât și bărbaților. Pentru femei sunt pastile roz, iar pentru bărbați, pastile albastre. Conține: apilarnil, tei, ginseng, țelină și semințe de schinduf și este foarte eficient. Se administrează conform indicațiilor producătorului. La femei, se recomandă în cazurile de frigiditate, dar și de infertilitate.

## Anexita

Este o inflamaţie a trompelor şi ovarelor produsă de o infecţie. Agentul patogen poate fi strepto- sau stafilococ sau chiar gonococ, bacili coli sau tuberculoşi. Ovarele şi trompele sunt turgescente, hiperemice, în lumenul tubular se produce un exudat seros sau purulent şi se formează uneori un abces ovarian sau tubo-ovarian care, prin revărsare de puroi în cavitatea abdominală, poate da naştere la peritonită. În anexitele cronice, peretele trompelor se îngroaşă, orificiul lor abdominal se închide, putându-se transforma în hidro- sau piosalpinx, adică acumulare de lichid seros, respectiv puroi în trompă.

Simptomele anexitelor acute: dureri în loja inferioară abdominală cu apăsare musculară, febră, leucocitoză, prelungirea duratei menstruaţiei, scaune dureroase. În anexitele cronice, durerea este diminuată în general, dar mai accentuată premenstrual şi în timpul menstruaţiei. Contactul sexual poate fi dureros (dispareurie).

Anexitele pot fi urmate deseori de sterilitate secundară. Se mai numesc şi salpingo-ovarite sau metroanexite, deoarece, de cele mai multe ori, inflamaţia se întinde la uter, trompe, ovare.

În unele cazuri, pot apărea dureri acute la urinare, defecare sau chiar la cel mai mic efort.

### Anexita acută

Se recomandă repaus la pat până la dispariţia febrei, a durerilor şi a disconfortului local, precum şi suprimarea raporturilor sexuale şi evitarea examenelor ginecologice repetate.

Regim alimentar redus, hidric în cazul vărsăturilor (se dau în acest caz sucuri din legume şi fructe).





Se vor evita constipaţia, statul prelungit în picioare, frigul, umezeala, eforturile mari şi, cum am menţionat, contactul sexual. Foarte indicat ar fi ca şi partenerul de sex să urmeze acelaşi tratament, pentru că, în caz contrar, se vor ivi dese recidive, deoarece infecţia se transmite de la un partener la celălalt.

### Tratament

Se pot folosi următoarele **plante medicinale**: afin, bătrâniş, brad, brânca-ursului, cătină, cerenţel, cimbru, coada-şoricelului, creţişoară, gălbenele, ghimpe, iarbă-neagră, in, jneapăn, levănţică, limba-mielului, măceş, mărul-lupului, merişor-de-munte, mesteacăn, nalbă, nap, năprasnic, osul-iepurelui, pătrunjel, pin, pir, plămânărică, porumb, pufuliţă cu flori mici, roibă, salvie, schinduf, straşnic, sunătoare, toporaş, ţintaură, vâsc, zămoşiţă, zmeur.

Modul de folosire a plantelor medicinale – vezi AFECŢIUNI GINECOLOGICE DIVERSE (*pag. 24*).

**Spălături vaginale** – se vor face spălături cu irigatorul, lichidul având temperatura corpului. Ceaiul folosit pentru spălături – cu una sau mai multe dintre plantele menţionate mai sus – , se va face puţin mai concentrat decât scrie pe pachetul cu plante. Spălăturile se fac cel puţin o dată pe zi.

**Ceai combinat** – urzică, flori de gălbenele şi coada-şoricelului. Cu efecte deosebite este acest amestec din care se pun 2 linguriţe la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute, apoi se strecoară. Se foloseşte călduţ la spălături şi, intern, se pot consuma 2-3 căni pe zi, pe perioade mai lungi.

**Comprese** – durerile se pot calma cu ajutorul unor comprese cu tincturi din plante puse pe abdomen.

**Ovule cu propolis** – se pot folosi ovule cu propolis, care sunt un bun anestezic. Dacă durerile sunt foarte puternice, se va face tratament numai la spitalele de specialitate.

**Băi cu plante** – se fierbe o mână de plante în 10 litri de apă, timp de 5 minute. Se pun următoarele plante medicinale: usturoi zdrobit, flori de păducel, flori și tulpini de rostopască, flori de nalbă mare, frunze de mur, frunze de salvie. În cazurile mai grave, se pune câte un pumn din fiecare plantă. Se strecoară apoi în cada de baie, unde se va sta timp de 20 minute. Se pot face spălături vaginale cu acest decoct, adăugând 250 ml din decoctul de mai sus la 2 litri de apă. Instilațiile în acest caz se fac cu irigatorul seara, la culcare, timp de 7 zile. Se mai pot folosi, de asemenea, flori de fân: cel puțin o mână la 2 litri de apă, fierte timp de 10 minute, apoi strecurate. Sunt și acestea foarte eficiente.

**Tărâțe calde** – se încălzesc și se aplică extern, pe partea inferioară a abdomenului. Se pot face și băi cu tărâțe calde. Se pun 500 g de tărâțe într-un săculeț de pânză și se lasă să curgă apă fierbinte peste el, în cadă. Se va sta apoi în cadă, la o temperatură puțin mai ridicată decât cea a corpului, timp de 20-30 minute.

**Mămăliguță** – se face o mămăliguță mai vârtoasă, care se întinde într-un strat de 3 cm pe o bucată de pânză mai mare decât zona afectată, apoi se aplică cât mai fierbinte pe partea inferioară a abdomenului (fără să ardă). Cataplasmele se pun seara și se țin cât timp sunt calde, învelite într-o bucată de lână, pentru a menține mai mult timp căldura locală.

**Carpicon** – sunt supozitoare cu rășină de brad, care se vor introduce în vagin, după o spălătură prealabilă. Au un efect antibiotic deosebit de puternic. Aceste supozitoare se pot introduce și intrarectal, cu același efect.

### Anexită macrolezională

Pacientul se va feri de frig, umezeală și de băile locale reci. De asemenea, se recomandă să nu stea mult în picioare.





## Tratament

Se pot folosi următoarele **plante medicinale**: coada-șoricelului, gălbenele, grâu, iasomie, mărul-lupului.

**Coada-șoricelului** *(Alchillea milefolium)* – 2 lingurițe de flori mărunțite la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute, apoi se strecoară. Se pot consuma 3 căni pe zi, îndulcite cu miere. Se pot face și băi locale sau spălături – se pun 2 lingurițe de flori mărunțite la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute, apoi se strecoară. Se mai pot face băi locale cu coada-calului, paie de ovăz, flori de fân etc.

**Tărâțe de grâu** – se macină cu râșnița de cafea, apoi se amestecă cu miere și se ia câte 1 linguriță de mai multe ori pe zi.

**Coada-șoricelului, gălbenele, iasomie** – se pune câte 1 lingură din fiecare plantă într-un litru de apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute, apoi se strecoară. Se fac spălături cu irigatorul de 2 ori pe zi.

**Mărul-lupului** *(Aristolochia clematis)* – 2 linguri de plantă mărunțită la 1 litru de apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute, apoi se strecoară. Se fac zilnic spălături cu irigatorul.

**Carpicon** – supozitoare pe bază de rășină de conifere. Se introduc intrarectal câte 2 supozitoare pe zi. Este bine să se înceapă tratamentul din a cincea zi a ciclului menstrual, timp de 19 zile. Se poate prelungi mai multe luni la rând.

**Supozitoare de propolis** – se introduce intrarectal câte 1 supozitor pe zi, după defecație. Se începe din a cincea zi de menstruație și se continuă timp de 19 zile. În vagin se pot pune și ovule de propolis.

**Tărâțe calde** – se întind pe o bucată de pânză și se aplică, de mai multe ori pe zi, pe locul dureros.

**Iaurt** – se pune pe un tampon de vată şi se introduce apoi tamponul în vagin. Recomandabil este să se facă acest lucru o dată pe săptămână şi să se ţină eventual tamponul peste noapte. Dacă produce usturimi sau jenă înseamnă că aveţi şi candida sau o altă infecţie care se poate trata cu iaurt.

**Tincturi** – se poate folosi 1 linguriţă de tinctură pusă la 1 litru de apă fiartă şi apoi răcită la temperatura corpului. Se pune în irigator şi se fac spălături în fiecare seară. Se poate folosi tinctura de: afin, angelică, cimbru, coada-şoricelului, echinacea, gălbenele, guarana, lucernă, păducel, rostopască, salvie, sunătoare, tătăneasă, traista-ciobanului, trei-fraţi-pătaţi, urzică. Toate aceste tincturi se pot găsi la magazinele naturiste şi sunt produse de Plantextract, Cluj-Napoca.

În toate cazurile se evită constipaţia.

## ANOVULAŢIA

Acest proces reprezintă absenţa ruperii foliculului de Graaf. Ciclurile menstruale în care nu se rupe foliculul ovarian se numesc cicluri anovulare.

Această anomalie este trecătoare sau permanentă şi suprimă, în ambele situaţii, funcţia generativă a ovarului prin neeliminarea ovocitului din interiorul foliculului.

Cunoaşterea acestei disfuncţii are importanţă în tratamentul sterilităţii femeii.

### Tratament profilactic

Este necesară supravegherea pubertăţii cu respectarea regulilor de igienă caracteristice acestei perioade de dezvoltare, tratarea la timp a infantilismului şi a hipoplaziei genitale, tratarea tulburărilor menstruale, fie prin insuficienţă, fie prin





exces (amenoree, hipo- şi oligomenoree, meno- şi metroragii), tratarea infecţiei pelvo-genitale acute şi cronice.

### Tratament

Se pot folosi următoarele **plante medicinale**: cerenţel, coada-racului, coada-şoricelului, creţuşcă, lemn-dulce, mărar, morcov, năprasnic, osul-iepurelui, schinduf, zmeur.

Modul de folosire a plantelor medicinale – vezi AFECŢIUNI GINECOLOGICE DIVERSE (*pag. 24*).

Pe lângă acestea, se vor consuma multe sucuri de legume şi fructe care conţin vitamina C şi, de asemenea, se vor consuma uleiuri vegetale, inclusiv cel de soia, care conţin vitamina E. Vitamina C, prin acidul ascorbic, contribuie la elaborarea progesteronului, iar vitamina E întăreşte acţiunea acestuia. Aceste vitamine nu intervin direct în mecanismul ovulaţiei, ci influenţează funcţiile corpului galben şi ca atare, potenţează acţiunea hormonilor gonadotropi în tratamentul sterilităţii prin anovulaţie.

**Reţeta 1**: 50 g lemn-dulce, 4 linguri creţuşcă, 4 linguri coada-racului – se macină toate cu râşniţa de cafea şi se pune 1 linguriţă la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute, apoi se strecoară. Se beau 3 căni pe zi, cu 15 minute înaintea meselor principale, timp de 1 an sau până rămâneţi gravidă.

**Reţeta 2**: 50 g seminţe de mărar, 5 linguri cerenţel rizomi, 4 linguri coada-şoricelului, 1 lingură osul-iepurelui – se macină toate cu râşniţa de cafea, apoi se pune 1 linguriţă la 250 ml apă şi se fierbe 5 minute. Se acoperă timp de 15 minute. Se beau 3 căni pe zi, înainte de mese, pe perioade lungi de timp.

**Reţeta 3**: 50 g năprasnic, 50 g seminţe de mărar, 50 g lemn-dulce, 50 g schinduf – se macină cu râşniţa de cafea

transformându-se în praf. Se pun apoi 2 linguriţe din acest praf la 250 ml apă şi se lasă de seara până dimineaţa. Dimineaţa, se pun separat alte 250 ml apă cu 2 linguriţe de praf şi se fierb timp de 5 minute. Se acoperă şi se lasă să se răcească. Se strecoară ambele lichide, se amestecă şi se vor lua cu miere pe parcursul întregii zile, în trei reprize, cu 15 minute înainte de mesele principale. Praful se păstrează într-un borcan închis ermetic, preferabil la rece şi învelit în hârtie. Se poate face un tratament de durată, până la rezolvarea problemei.

Se poate, de asemenea, folosi helioterapia sau se pot face cure balneare în staţiunile cu ape hiper-cloruro-sodice (Ocna Sibiului) sau sulfuroase.

În cazul în care acest tratament nu dă rezultatele scontate, se va verifica din nou diagnosticul sau se va vedea dacă nu este necesar un tratament chirurgical (fixarea uterului, suspendarea ovarului în ptozele ovariene etc.)

## ANTEFLECŢIA UTERINĂ

Anteflexia este aplecare spre înainte a unui organ. Un grad moderat de anteflexie a uterului este considerat normal. Faptul că acesta are o poziţie accentuat deviată poate să producă o serie de probleme, printre care unele leziuni.

De multe ori anteflecţia uterină este constituţională, adică din naştere, iar sterilitatea şi tulburările menstruale (oligo-, hipo- sau dismenoree) pot fi o consecinţă a acestei situţii. Tratamentul vizează în principiu, activarea dezvoltării aparatului genital. În cazul în care modificările sunt temporare şi se datorează unui proces inflamator, tratamentul vizează eliminarea inflamaţiei.





### Tratament

Se pot folosi următoarele **plante medicinale**: lemn-dulce, mărar, pătrunjel sălbatic, soia, zmeur.

**Lemn-dulce** *(Glycyrriza glabra)* – 1 linguriţă de rădăcină mărunţită la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute, apoi se strecoară. Se pot consuma 3 căni pe zi.

**Mărar** *(Anthum gruveolens)* – 1 linguriţă de seminţe se macină cu râşniţa de cafea, apoi se ia 1 linguriţă de praf de 3 ori pe zi, cu 15 minute înaintea meselor principale.

**Pătrunjel sălbatic** *(Pimpinela saxifraga)* – 1 linguriţă de inflorescenţe mărunţite la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute şi se strecoară. Se pot consuma 3 căni pe zi.

**Soia** *(Soja hipolita)* – se consumă zilnic în orice tip de preparate sau se prepară lapte de soia care, de asemenea, se poate consuma zilnic.

**Zmeur** *(Rubus idaea)* – se recomandă extractul, care se găseşte la toate magazinele naturiste. Se va lua conform indicaţiilor producătorului.

**Cataplasme cu mămăliguţă** – se pot pune cataplasme calde, preferabil cu mămăliguţă. Se aplică seara, înainte de culcare.

**Tinctură de propolis** – se poate lua preventiv tinctură de propolis intern sau chiar sub formă de ovule introduse în vagin, apoi se aplică un tampon de vată peste noapte, pentru a nu păta lenjeria.

Se vor introduce zilnic în alimentaţie hormoni din plante care nu au efecte negative: muguri de zmeur, lemn-dulce, seminţe de mărar, pătrunjel sălbatic, soia etc. Aceste surse de hormoni vor contribui la o mai bună dezvoltare a uterului.

Se mai pot face băi calde de şezut, în fiecare seară.

În cazurile în care este necesar, se va interveni chirurgical.

Dacă este cazul, se tratează, de asemenea, tulburările menstruale de orice fel şi eventualele infecţii.

## Anteversia uterină

Anteversia uterină este aplecarea sau deplasarea anterioară a uterului, fără modificarea unghiului dintre col şi corpul uterin. Rareori izolată, deseori asociată cu leziuni inflamatorii (metrită, peri-metrită). Deviaţia uterină în sine nu reclamă o corectare chirurgicală. Accidentele infecţioase acute sau subacute beneficiază de tratamente cu propolis atât intravaginal, sub formă de ovule, cât şi intern, sub formă de tinctură, din care se vor lua de 3 ori pe zi câte 2 picături la fiecare 5 kg corp, puse pe o bucată de pâine, mestecate bine în gură, apoi înghiţite. Se vor lua cu 30 de minute înainte de mese.

Se va trata cervicita dacă există.

## Apopeplexia ovariană

Apoplexia este suspendarea parţială sau completă a funcţiilor unui organ – în cazul nostru ovar – determinată de o hemoragie semnificativă.

În cazurile mai uşoare şi cu acordul medicului se poate interveni cu spălături de brânca-ursului sau năprasnic, efectuate zilnic cu irigatorul, preferabil seara. De asemenea, se pot administra fitohormoni.

Extern, se va pune cataplasmă fierbinte cu mămăliguţă, aplicată în strat de 3-4 cm pe o bucată de pânză, şi acoperită cu o bucată de lână.





## Atrofia vaginală

Simptome: senzaţii acute de arsuri şi repetate cistite, în special când se răceşte vremea.

### Tratament

**Iaurt** – instilări vaginale cu iaurt (bine bătut) sau cu zer de lapte (folosiţi o pară de cauciuc). Acidul lactic şi bacteriile conţinute în laptele acru generează puternic flora din mucoasele vaginale.

**Alifie de gălbenele** – se unge vaginul cu alifie de gălbenele în care se amestecă 1-2 picături de bitter suedez (pişcă puţin, dar este foarte eficientă). Se face de 2 ori pe zi, o dată dimineaţa şi o dată seara.

## Avortul

Întreruperea sarcinii înainte de luna a patra (după acest termen este vorba despre o naştere prematură provocată) se poate produce spontan, în urma unor boli ale fătului sau ale mamei, sau poate fi provocat. Întreruperea artificială a sarcinii se poate face numai la recomandarea medicală şi numai în unităţi specializate. Altfel, există riscul accidentelor, al infecţiilor şi chiar al decesului mamei. Chiar dacă se face într-o unitate spitalicească, avortul poate produce tulburări endocrine, având ca urmare sterilitatea definitivă. În ceea ce priveşte evoluţia în timp a avortului, se poate vorbi de un avort iminent, incipient, incomplet sau complet. Avortul iminent poate fi oprit în evoluţie, printr-un tratament adecvat, cel incipient sau cel incomplet trebuie completat prin chiuretaj, prin eliminarea conţinutului uterului gravid, pentru a preîntâmpina hemoragiile şi infecţiile ce pot avea urmări fatale.

**Avort iminent**. În iminența de avort, se recomandă repaus la pat, clismă evacuatoare, alimentație lichidă, calmarea durerilor prin căldură pe abdomen, supozitoare cu propolis sau ceaiuri sub formă de cataplasmă. Intern, se mai poate folosi valeriana: câte 5-10 picături o dată și luată de 2-3 ori pe zi.

Femeile în pericol de a-și pierde sarcina trebuie să ia 10 mieji de nucă pe care să le piseze împreună cu o linguriță de semințe de castravete. Se înghite acest amestec cu puțină apă. Se poate face de 3 ori pe zi.

**Atenție!** Femeile însărcinate nu au voie să consume ceai din flori de sunătoare, pentru că sunt în pericol de avort. De asemenea este bine să evite cimbrul și pătrunjelul în cantități mari.

## BACTERIOZA VAGINALĂ

Este cea mai cunoscută infecție vaginală, dar și cel mai adesea ignorată. Acest aspect pare să se schimbe, având în vedere că tot mai multe studii arată faptul că netratarea ei poate declanșa multe probleme de sănătate, precum nașterea prematură, infecții postnatale, inflamații ale pelvisului, complicații postoperatorii creșterea vulnerabilității la HIV și chiar infertilitate. Explicația pentru riscul crescut al femeilor bolnave de vaginită de a naște înainte de termen sau de a da naștere unui copil cu o greutate mică este ruptura de membre.

Această afecțiune este de trei ori mai des întâlnită în rândul femeilor de origine afro-americană. Așa se explică și de ce acestea au mai multe probleme legate de sarcină. O explicație clară pentru această incidență nu există.

Bacterioza vaginală este foarte răspândită, însă prevalența sa variază și ea foarte mult. Este cea mai cunoscută cauză a





apariției vaginitelor la fetele de vârstă mică. Mai trebuie precizat și că între 50-60% dintre femeile de pe glob suferă de bacterioză.

Această afecțiune întrerupe activitatea așa-numitului ecosistem vaginal. Unele femei au și până de o mie de ori mai multe bacterii anaerobe, adică cele care nu au nevoie de oxigen pentru a respira, decât bacterii sănătoase. Odată cu apariția acestui dezechilibru, organismul revine foarte greu la normal. De aceea, cercetătorii caută modalități naturale de a suplimenta numărul de bacterii bune, necesare pentru protejarea tractului vaginal împotriva infecțiilor.

### Tratament

Se poate face tratamentul de la LEUCOREE (*pag. 192*) sau VAGINITE (*pag. 242*).

## BARTHOLINITA

Glandele Bartholin sunt două organe de mărimea unui bob de mazăre care sunt localizate sub pielea zonei genitale la femei. În mod normal, aceste glande nu se pot vedea sau simți. Bartholinita este inflamația uneia sau a ambelor glande Bartholin. Frecvent, o bartholinită survine în urma unei infecții vaginale. Ea poate să apară, de asemenea, ca urmare a infectării unui chist format după obturarea canalului excretor al glandei. Simptomele sunt o umflătura roșie și dureroasă a părții posterioare a vulvei.

### Tratament

Având în vedere că este vorba de o infecție, tratamentul este stabilit de către medic el putând fi cu antibiotice sau chirurgical, după caz.

Tratamentul naturist urmărește doar înlăturarea stagnării scurgerilor purulente la nivelul vulvei, fiindcă infectarea glandei lui Bartholin se face pe cale ascendentă, în lungul canalului excretor. De aceea, se recomandă spălături călduțe, fără presiune, cu ceaiuri medicinale, și băi calde de șezut, de mai multe ori pe zi, tot cu plante medicinale.

Se va evita tamponul de vată sau orice alt pansament, fiindcă produce iritații locale prin stagnarea puroiului. Repausul fizic este necesar.

**Plante medicinale** care se pot folosi la tratarea acestei afecțiuni: arnică, busuioc, cerențel, coada-racului, coada-șoricelului, gălbenele, iasomie de pădure, mușețel, năprasnic, pin, tătăneasă, urzică, urzică-moartă albă.

Modul de folosire a plantelor medicinale este cel descris la AFECȚIUNI GINECOLOGICE DIVERSE (*pag. 24*).

## BOLILE MUCOASEI GENITALE

Vulvovaginita trichomonazică, vulvovaginita candidozică, vulvovaginitele infecțioase, șancrul moale, ulcerul adenogen, sifilide secundare, vegetații veneriene, papilomatoza genitală, condiloame acuminate.

Tratamentul este descris la fiecare din aceste afecțiuni sau la LEUCOREE (*pag. 192*).

## BUFEURILE

Bufeurile reprezintă senzația de încălzire bruscă de jos în sus, însoțită de transpirații, care apare în unele dispepsii digestive sau după mese încărcate, cât și în perioada de climacteriu la ambele sexe. Bufeurile încep cu o senzație de presiune la nivelul capului, urmată de o senzație de căldură la nivelul





pieptului, gâtului și capului care, treptat, se întinde în întreg organismul. Femeile care au bufeuri transpiră abundent și au pulsul ușor crescut.

Bufeurile apar în mod diferit de la o femeie la alta. Ele pot apărea în timpul zilei și sunt favorizate de emoții sau de schimbările de temperatură, sau pot apărea pe timpul nopții, întrerupând deseori somnul.

La unele femei, apariția acestor bufeuri este anunțată printr-o senzație de rău, urmată de un val de căldură. În cazurile mai grave, femeia se simte scăldată pur și simplu de transpirație abundentă. Alteori, singurul semn clinic care apare este doar o roșeață a pielii. Aici avem de-a face cu o dereglare vasculară sau hormonală, care, de asemenea, se poate trata naturist.

Bufeurile sunt tulburări ce apar pe fondul unor modificări hormonale puternice, care au loc la debutul menopauzei. Aceste simptome pot fi foarte bine ținute sub control de tratamentul naturist.

Alături de bufeuri, femeile mai pot suferi și de alte probleme medicale, acestea fiind datorate scăderii nivelului de estrogeni din organism. Hirsutismul (creșterea pilozității la nivelul bărbiei sau al membrelor, ca la bărbat), rărirea părului sau îngroșarea vocii sunt câteva din aceste probleme. Ele pot fi agravate de diabet sau de alte afecțiuni. De asemenea, mai pot apărea cazuri de osteoporoză, insomnii, iritabilitate, dureri de cap, amețeli, boli de inimă cu tahicardie, instabilitate afectivă, depresie și multe alte necazuri.

Consumați soia care reduce bufeurile, nuci, semințe, cereale integrale, uleiuri vegetale presate la rece și mai ales pește gras (3 porții pe săptămână), deoarece conțin acizi grași esențiali care ajută la producerea de hormoni.

## Tratament

Se pot folosi următoarele **plante medicinale**: angelică, brânca-ursului, călin, coada-racului, creţişoară, creţuşcă, cohos negru, hamei, levănţică, măghiran, mentă, mielărea, păducel, roiniţă, salată, salcie, salvie, schinduf, secară, soia, sulfină, sunătoare, talpa-gâştei, tei, troscot, urzică-moartă albă, valeriană, vâsc, vinariţă, zmeur.

Modul de folosire a plantelor medicinale – vezi AFECŢIUNI GINECOLOGICE DIVERSE (*pag. 24*).

**Oţet de mere şi miere** – luat în funcţie de toleranţa individuală, simplu, diluat cu apă şi, dacă nu există contraindicaţii, îndulcit cu miere după gust. Se pot lua 3-6 căni pe zi. În fiecare cană de apă se pot pune 1-2 linguriţe de oţet.

**Băile reci** de câteva secunde, în special la jumătatea inferioară a corpului, ajută foarte mult. Se pot asocia şi o serie de plante medicinale care sunt sedative şi utile în acest caz: coada-racului, creţuşcă, mentă, salcie, schinduf, talpa-gâştei, troscot, urzică-moartă albă.

## CALCIFIERILE LA SÂN

Acestea pot fi foarte fine şi se întâlnesc de obicei la cancerul mamar. Sunt determinate de necrozarea celulelor maligne din canalele galactofore. Altele sunt necanceroase (fibroadenomul atrofiat, lipogranulomul după traumatisme, adenoza sclerozată etc.). Se va urma tratamentul indicat la cancer.

Unele din aceste calcifieri nu se resorb niciodată, însă, de cele mai multe ori, nu produc niciun inconvenient dacă nu este vorba despre un cancer, lucru care nu se poate stabili decât în urma unei biopsii. În cazurile în care există o anumită





leziune, se tratează leziunea respectivă. În acest fel va dispărea şi calcifierea.

## Tratament

**Cataplasme cu mămăliguţă** – se prepară o mămăliguţă mai tare, care se întinde într-un strat de 3-4 cm pe o bucată de pânză de mărimea necesară. Pe partea care se aplică pe sân se pune tămâie, în strat foarte fin şi foarte bine mărunţită. Cataplasma se pune fierbinte cât suportă pielea, fără a produce însă arsuri, având în vedere faptul că regiunea este foarte sensibilă, se acoperă cu un nailon şi apoi se înveleşte într-o bucată de lână, pentru a menţine mai mult timp temperatura locală cât mai ridicată. Se aplică în fiecare zi, până la dizolvarea calcifierilor.

**Cataplasme cu tătăneasă** – se mai poate folosi cataplasmă caldă cu rădăcină de tătăneasă fiartă în apă. Se aplică tot foarte caldă şi se menţine cât timp este caldă.

**Comprese cu varză** – se strivesc frunze de varză şi se aplică pe sânul cu probleme. Se pune apoi sutienul şi, în funcţie de toleranţa individuală, se pot ţine până la 24 de ore. Ajută la dispariţia nodulilor şi a inflamaţiilor.

## CANCERUL DE COL UTERIN

Cancerul de col uterin este semnalat prin hemoragia uterină între cicluri sau după instalarea menopauzei. Într-un stadiu mai avansat, este complicat cu o scurgere purulentă.

Semne care trebuie să vă îngrijoreze: sângerări anormale, care survin frecvent după raporturi sexuale, în perioada dintre două menstruaţii sau după instalarea menopauzei. Aceleaşi simptome pot anunţa un fibrom uterin sau un cancer

de endomedru (mucoasa care căptuşeşte uterul). Scădere nemotivată în greutate.

Ca măsură preventivă, nu faceţi sex neprotejat. Majoritatea cancerelor de col uterin sunt cauzate de infecţia cu papilomavirusul uman (HPV). Se estimează că 40% dintre bărbaţii şi femeile active sexual sunt purtători ai virusului. Aproape jumătate din aceştia nu prezintă niciun simptom de boală, deşi sunt purtători de virus. De multe ori, în special la femeile nefumătoare, virusul dispare de la sine după un timp. Totuşi, în anumite circumstanţe, poate provoca leziuni precanceroase sau chiar canceroase.

Se va respecta tratamentul instituit de medicul specialist.

## Tratament

Se poate folosi acest tratament la orice afecţiune cancerigenă în zona genitală, ca de altfel şi în cazul altor afecţiuni în care *nu este vorba de tumori maligne* şi care vor fi menţionate pe parcursul cărţii.

**Ceaiuri** – se vor consuma 2-3 căni de ceai pe zi din una din următoarele **plante medicinale**: aloe, angelică, armurar, arnică, bănuţi, călin, cartof, cătină, coada-racului, coada-şoricelului, gălbenele, ghimpe, ginko-biloba, ginseng, iarbă de şoldină, ienupăr, măcriş iepuresc, mărar, mărul-lupului, năprasnic, norocel, obligeană, ovăz, păpădie, pătrunjel, pedicuţă, plop-negru, pufuliţă cu flori mici, rostopască, scai măgăresc, schinduf, soia, sunătoare, tătăneasă, traista-ciobanului, treifraţi-pătaţi, trifoi roşu, troscot, turiţă mare, urechelniţă, urzică.

Se pot folosi şi 3-5 plante, care se vor schimba cu altele după ce se face un tratament de 20 de zile.

**Praf** – cel mai eficient mod de folosire a plantelor medicinale este praful. Se obţine din plante uscate, apoi măcinate





cu râşniţa de cafea şi cernute, cu sita fină, dacă este posibil. Cu cât sunt mai fin măcinate, cu atât sunt mai bine asimilate de organism. Intern, este una dintre metodele cele mai eficiente de administrare. Se ia câte 1 linguriţă de praf care se pune sub limbă, apoi se amestecă cu salivă. Se ţine în gură 10-15 minute, apoi se înghite. Se ia întotdeauna înaintea meselor cu 15 minute, pentru a avea timp să fie asimilat. Se poate lua şi un amestec de mai multe plante sub formă de praf.

**Aloe** *(Aloe vera)* – se ia câte o jumătate de linguriţă de praf de 3 ori pe zi. Este indicată în special atunci când există şi probleme de constipaţie. De asemenea, planta proaspătă se poate măcina şi amesteca apoi în părţi egale cu miere. Se ia câte 1 linguriţă de 3 ori pe zi.

**Angelică** *(Angelia archangelica)* – 1 linguriţă de plantă mărunţită la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute, apoi se strecoară. Se pot consuma 3 căni pe zi. Se pune 1 linguriţă de rădăcină mărunţită la 250 ml apă şi se fierbe pentru 5 minute, apoi se strecoară. Se pot consuma 3 căni pe zi. Este foarte utilă dacă se asociază cu năprasnic şi coada-racului în tratamente de mai lungă durată. Se poate lua şi sub formă de praf, atât din plantă, cât şi din rădăcină.

**Armurar** *(Silybum marianum)* – 1 linguriţă de plantă mărunţită (seminţe) la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute, apoi se strecoară. Se pot consuma 3 căni pe zi. Se poate lua şi sub formă de praf, însă nu se mai poate cerne, ci se va mărunţi cât mai bine. Praful se va prepara doar atât cât se consumă, pentru că oxidează şi îşi pierde din proprietăţi.

**Arnică** *(Arnica montana)* – 1 linguriţă de plantă mărunţită la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute, apoi se strecoară. Se poate consuma în cursul zilei doar o singură cană,

cu înghițituri mici. Mai indicată este tinctura, care se găsește la toate magazinele naturiste. Se poate lua și sub formă de praf, dar numai câte un vârf de cuțit. Trebuie ținut însă seama de gradul ei de toxicitate. În cazul vomei, se administrează imediat cărbune și se prezintă la medic. Este bine să se ia numai sub supraveghere medicală. Se poate folosi și uleiul sau crema, cu care se va unge colul de 2 ori pe zi.

**Bănuți** *(Bellis perenis)* – 1 linguriță de plantă mărunțită la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute, apoi se strecoară. Se pot consuma 3 căni pe zi. Se poate lua și praf.

**Călin** *(Viburnum opulus)* – 1 linguriță de plantă mărunțită la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute, apoi se strecoară. Se pot consuma 3 căni pe zi.

**Cartof** *(Solanum tuberosum)* – dacă aveți în cămară cartofi de anul trecut, rupeți-le colțurile albe (germenii), tăiați-le mărunt și preparați cu ele un macerat în țuică. Într-un borcan umplut cu germeni tocați, se toarnă țuică cât să-i acopere, se închide vasul ermetic și se lasă la macerat 21 de zile, agitând des. Bătrânii foloseau această tinctură împotriva cancerului, luând 3-5 picături diluate în 150 ml apă, de 3 ori pe zi.

Se folosește cu succes și pentru frecții în caz de artrită, miozită, dureri reumatice.

**Cătină** *(Tamarix ramosissima)* – aceste fructe, crude sau sub diferite forme, sunt foarte bogate în vitamine, motiv pentru care stimulează refacerea imunității. Se poate lua și praf de cătină, de 4 ori pe zi. Se poate folosi și uleiul de cătină, cu care se unge colul de 2 ori pe zi.

**Coada-racului** *(Geum urbanum)* – 1 linguriță de plantă mărunțită la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute, apoi se strecoară. Se pot consuma 3 căni pe zi. Ajută la





diminuarea secrețiilor, lucru foarte important. Cătina este și hemostatică. Se pot face spălături vaginale cu această plantă, de 2 ori pe zi. Se poate lua și praf, de 4 ori pe zi.

**Coada-șoricelului** *(Achillea milefolium)* – 1 linguriță de plantă mărunțită la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute, apoi se strecoară. Se beau 3 căni pe zi. Este planta cel mai des întrebuințată, cu efecte foarte bune, mai ales împotriva infecțiilor. Se pot face spălături cu această plantă, de 2 ori pe zi. Se poate lua și praf, de 4 ori pe zi, în special din flori. Se poate folosi și uleiul sau crema cu care se va unge colul de 2 ori pe zi.

**Gălbenele** *(Calendulla officinalis)* – 1 linguriță de flori mărunțite la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute, apoi se strecoară. Intern, se consumă 2-3 căni pe zi. Se pot face și spălături pentru efectul puternic cicatrizant și dezinfectant, mai ales dacă se folosește în diferite combinații cu alte plante medicinale. Se poate folosi uleiul sau crema pentru a se unge colul de 2 ori pe zi.

**Ghimpe** *(Xanthium spinosum)* – 1 linguriță de plantă mărunțită la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute, apoi se strecoară. Se pot consuma 3 căni pe zi. Este planta care ajută și la diminuarea inflamațiilor și la calmarea durerilor. Se pot face spălături.

**Ginko-biloba** – întrucât această plantă se poate procura numai de la magazinele naturiste sau farmacii, unde se găsește în foarte multe variante, trebuie respectate indicațiile producătorului. Ajută la refacerea întregului organism. Ajută și la refacerea vaselor de sânge. Se poate lua și praf, de 4 ori pe zi. Eventual și în diferite combinații.

**Ginseng** *(Ginseng panax)* – se procură de la magazinele naturiste sau farmacii și se administrează conform indicațiilor

producătorului. Ajută la refacerea întregului organism. Se poate lua şi praf, de 4 ori pe zi.

**Iarbă de şoldină** *(Sedum acre)* – 1 linguriţă de plantă mărunţită la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute, apoi se strecoară. Se beau 3 căni pe zi.

**Ienupăr** *(Juniperus communis)* – se iau câte 4 bace în prima zi, care se vor mărunţi în gură, apoi se înghit. În ziua următoare, se iau 5 bace şi în fiecare zi se va adăuga câte una, până se va ajunge la 15 bace pe zi, după care se scade cu câte una pe zi, până la 4 bucăţi. Ajută la eliminarea toxinelor acumulate în organism. Nu se indică persoanelor cu afecţiuni renale grave.

**Măcriş-iepuresc** *(Oxalis acetosella)* – 1 linguriţă de plantă mărunţită la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute, apoi se strecoară. Se pot consuma 3 căni pe zi. Este un bun diuretic şi ajută la eliminarea toxinelor. Se poate lua şi praf din rădăcină, de 4 ori pe zi.

**Mărar** *(Anthum gruveolens)* – se macină seminţe şi se pune câte o jumătate de linguriţă de praf sub limbă, apoi se înghite după 5-10 minute, cu apă. Conţine un hormon vegetal care este asemănător ca acţiune cu estrogenul.

**Mărul-lupului** *(Aristolochia clematis)* – 1 linguriţă de plantă mărunţită la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute, apoi se strecoară. Se va consuma în cursul zilei cu înghiţituri mici. În cazurile în care apar fenomene nedorite (vomă etc.) se va sista tratamentul şi se ia cărbune vegetal. Este o plantă toxică, foarte utilă, dar nu este suportată de toată lumea. Extern, se pot face spălături de 2-3 ori pe zi.

**Năprasnic** *(Geranium robertiarum)* – 1 linguriţă de plantă mărunţită la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru





15 minute, apoi se strecoară. Se pot consuma 3 căni pe zi. Se poate lua şi praf, de 4 ori pe zi.

Năprasnicul este şi mai eficace folosit în diferite combinaţii cu una sau două din plantele cuprinse în această listă.

**Norocel** *(Sedum maximum)* – 1 linguriţă de plantă mărunţită la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute, apoi se strecoară. Se beau 3 căni pe zi.

**Obligeană** *(Acorus calamus)* – se pune o jumătate de linguriţă de praf sub limbă pentru 10 minute, apoi se înghite cu apă. Se ia de 4 ori pe zi. Este cea mai utilă formă de administrare. Prin fierbere, o serie de principii active (enzime etc.) se distrug şi planta nu mai este aşa de eficientă. Se recomandă un tratament de 30 de zile consecutiv, apoi se face o pauză de 7 zile, după care se poate relua.

**Ovăz** *(Avena sativa)* – se indică folosirea germenilor, câte 100 g pe zi, sau se face suc din mlădiţe tinere (până la 20 cm), cu ajutorul storcătorului de fructe. Se face doar o linguriţă o dată şi se ia imediat, pentru că există pericolul oxidării

**Păpădie** *(Taraxacum officinalis)* – 1 linguriţă de plantă mărunţită la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute, apoi se strecoară. Se pot consuma 3 căni pe zi. Este foarte indicată îndeosebi pacientelor care au făcut chimioterapie, deoarece curăţă organismul de toxine. Se poate consuma şi crudă, sub formă de salată cu ulei de măsline.

**Pătrunjel** *(Petroselinum crispus)* – se pun 500 g de rădăcină mărunţită la 2 litri de apă şi se fierb până apa scade la 500 ml. Se strecoară şi se consumă apa aceasta, care este foarte diuretică şi ajută la eliminarea toxinelor din organism.

**Pedicuţă** *(Licopodium clavatum)* – 1 linguriţă de plantă mărunţită la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute,

apoi se strecoară. Se pot consuma 3 căni pe zi. Ajută şi la refacerea ficatului. Se poate lua şi praf, de 4 ori pe zi.

**Plop-negru** *(Populus nigra)* – 1 linguriţă de plantă mărunţită (muguri) la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute, apoi se strecoară. Se pot consuma 3 căni pe zi. Este un bun antibiotic, emolient şi, în plus, ajută la refacerea organismului.

**Pufuliţă cu flori mici** *(Epilobium parviflorum)* – 1 linguriţă de plantă mărunţită la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute, apoi se strecoară. Se beau 3 căni pe zi. Se poate lua şi praf, de 4 ori pe zi.

**Rostopască** *(Chelidonium majus)* – 1 linguriţă de plantă mărunţită la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute, apoi se strecoară. Se consumă în cursul zilei cu înghiţituri mici. Este una dintre plantele cu acţiune antitumorală.

**Scai măgăresc** (*Onopordon acanthium*) – 1 linguriţă de plantă mărunţită la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute, apoi se strecoară. Se pot consuma 3 căni pe zi.

**Schinduf** *(Trigonela foenum graecum)* – 1 linguriţă de plantă mărunţită (seminţe) la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute, apoi se strecoară. Se pot consuma 3 căni pe zi. Se poate lua şi praf, de 4 ori pe zi. Nu se cerne. Prezenţa cancerului determina apariţia în organism a unor toxine, iar el contribuie la eliminarea lor prin stimularea funcţiilor ficatului, splinei şi pancreasului şi, ceea ce este cel mai important, schinduful contribuie la distrugerea celulelor canceroase.

**Soia** *(Soja hipoida)* – se foloseşte sub orice formă, inclusiv ulei, din care se poate lua câte 1 lingură pe zi.

**Sunătoare** *(Hipericum perforatum)* – 1 linguriţă de plantă mărunţită la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute, apoi se strecoară. Se beau 3 căni pe zi. Se pot face şi spălături





vaginale. Este foarte utilă pentru efectul cicatrizant foarte puternic, contribuind chiar la diminuarea tumorilor. Se poate folosi şi în diferite combinaţii. Conţine hipericină, care este şi antibiotic. Se poate folosi şi unguentul, cu care se unge colul uterin de 2 ori pe zi.

**Tătăneasă** *(Sympytum officinalis)* – 1 linguriţă de rădăcină mărunţită la 250 ml apă. Se fierbe 5 minute, apoi se strecoară. Se beau 3 căni pe zi. Este o plantă cu puternică acţiune cicatrizantă şi chiar cu acţiune antitumorală. Se poate lua şi praf, de 4 ori pe zi.

**Traista-ciobanului** (*Capsela bursa pastoris)* – 1 linguriţă de plantă mărunţită la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute, apoi se strecoară. Se pot consuma 3 căni pe zi şi, de asemenea, se pot face spălături vaginale cu acest ceai – de sine stătător sau în diferite combinaţii. Este foarte util împotriva hemoragiilor.

**Trei-fraţi-pătaţi** *(Viola tricolor)* – 1 linguriţă de plantă mărunţită la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute, apoi se strecoară. Intern, se pot consuma 3 căni pe zi şi se pot face şi spălături vaginale. Are un efect cicatrizant foarte puternic, contribuind chiar la diminuarea tumorilor. Se poate folosi şi în diferite combinaţii.

**Trifoi roşu** *(Trifolium pratense)* – 1 linguriţă de plantă mărunţită la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute, apoi se strecoară. Se pot consuma 3 căni pe zi. Se poate folosi şi la spălături vaginale.

**Troscot** *(Polygonum aviculare)* – 1 linguriţă de plantă mărunţită la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute, apoi se strecoară. Se beau 3 căni pe zi. Conţine acid salicilic şi este antiinflamatoare. Se poate folosi şi la spălături. Sub formă de praf, se ia de 4 ori pe zi.

**Turiță mare** *(Agrimonia eupatoria)* – 1 linguriță de plantă mărunțită la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute, apoi se strecoară. Se beau 3 căni pe zi. Ajută la eliminarea toxinelor din organism, stimulând secrețiile.

**Urechelniță** *(Sempervivum tectorium)* – 1 linguriță de plantă mărunțită la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute, apoi se strecoară. Se pot consuma 3 căni pe zi. Este o plantă cu acțiune antitumorală și cicatrizantă.

**Urzică** *(Urtica dioica)* – se poate obține suc din plante proaspete cu ajutorul storcătorului de fructe, din care se vor lua câte 100 ml de 3 ori pe zi, cu 15 minute înaintea meselor principale. Se mai pot pune 1-2 lingurițe de plantă la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute, apoi se strecoară. Se beau 2-3 căni și se pot face și spălături cu acest ceai. Are efect antihemoragic și remineralizant. Conține multe vitamine și săruri minerale, inclusiv fier. Este indicată după operații sau după pierderi de sânge. Se poate folosi și în amestec cu alte plante, sporindu-și efectul prin cumularea principiilor active.

**Spălături vaginale** cu una sau mai multe plante medicinale:

**În cazul în care există hemoragii**: aglică, angelică, anin negru, brânca-ursului, călin, căpșun, cerențel, cimbrișor, coada-racului, coada-șoricelului, crețișoară, gorun, limba-mielului, mărul-lupului, mătreața-bradului, merișor-de-munte, molid, mur, năprasnic, nuc, paltin de câmp, pătlagină, perișor, piperul bălții, stejar, traista-ciobanului, tătăneasă, trandafir, troscot, urzică, urzică mică, vâsc, vindecea, vineriță.

În hemoragiile abundente se poate introduce chiar praf de cărbune în vagin sau praf de coajă de stejar.

**În cazul în care nu există hemoragii**: anin negru, arnică, brusture, busuioc, cătină, cerențel, cimbrișor, cimbru de grădină, coada-racului, coada-șoricelului, crețișoară, crețușcă, frasin, gălbenele, ghiocei, gorun, gutui, iarbă-neagră, iasomie de pădure, ienupăr, isop, lăcrămioare, lemn-câinesc, levănțică, mărul-lupului, mur, mușețel, năprasnic, nemțișori de câmp, nuc, păducel, pătlagină, pin, plop-negru, răchițel, rotunjoară, salcie, salcâm, salvie, sclipeți, secară, sfeclă, slăbănog, smochin, sorbestrea, stejar, sunătoare, șopârlaiță, tătăneasă, traista-ciobanului, trei-frați-pătați, trifoi alb, trifoi roșu, ulm, urzică-moartă albă, vâsc, vindecea, vineriță.





Se vor alege 2-5 din plantele de mai sus în diferite combinații. Este bine ca aceste plante să nu fie folosite o perioadă mai mare de 10 zile, după care se vor folosi alte plante, pentru a nu obișnui organismul cu ele.

Spălăturile se vor face cu irigatorul, cu 1-2 litri de ceai o dată, și se vor face de 2 ori pe zi.

**Cataplasme cu plante** – se vor folosi plantele utilizate la prepararea ceaiului pentru spălături. Se vor aplica calde și se mențin cât timp sunt calde.

**Cataplasmă cu mămăliguță** – se face o mămăliguță puțin mai tare. Se taie o bucată de pânză corespunzătoare ca dimensiune, se întinde mămăliguța în strat de 2-3 cm, se presară apoi tămâie pisată cât mai subțire, doar așa cum se pune sare pe o felie de pâine cu unt. Se aplică apoi cât mai fierbinte (să nu ardă) pe locul afectat. Se acoperă cu o bucată de lână pentru a menține cât mai mult timp temperatura ridicată. Se lasă până se răcește. Se aplică de 2 ori pe zi timp de 10 zile, apoi se face o pauză de 10 zile, după care se poate relua tratamentul încă o dată.

**Iaurt** – se poate introduce iaurt în vagin cu ajutorul unui tampon de vată. Dacă este bine tolerat, se poate ține chiar toată noaptea. Are rolul de a reface flora microbiană utilă.

**Argilă** – cataplasmă cu argilă înmuiată în ceaiuri din plante şi aplicată pe o bucată de pânză mai mare decât locul afectat. Se pune caldă şi se poate menţine 1-12 ore. Se înfăşoară apoi cu un prosop şi, eventual, se leagă cu faşă. Se poate face zilnic.

De asemenea, este bine ca în ceaiurile pentru spălături să se introducă o linguriţă de argilă. Se poate însă introduce în vagin o bucată de argilă de mărimea unui supozitor, care se poate lăsa peste noapte, cu rol în procesul de vindecare.

## Cancerul de sân (mamar)

Cancerul de sân reprezintă un sfert din numărul de cazuri de cancer feminin. Conform unor statistici, se estimează că una din zece femei are cancer de sân. Cancerul mamar este provocat de procese anormale ce survin la nivelul genelor implicate în creşterea şi supravieţuirea celulelor. O mare parte dintre cazurile de cancer mamar nu se datorează factorilor genetici.

Rata supravieţuirii depinde de detectarea precoce a bolii. Tumoarea malignă a mamelei poate apărea la orice vârstă, dar mai ales la femeile trecute de 20 de ani.

În faza timpurie, se poate depista de către fiecare femeie în parte. Apare ca un nodul dur, de formă neregulată. Autocontrolul este crucial în depistarea unui posibil cancer mamar. Dacă tot mai multe femei şi-ar învinge reticenţa şi şi-ar examina singure sânii, numărul deceselor cauzate de această boală ar scădea, după cum cred specialiştii, cu 18%. În mod ideal, controlul trebuie efectuat lunar, în primele şapte-zece zile de la începerea menstruaţiei, când sânii nu sunt inflamaţi şi tari. La menopauză, examinarea trebuie făcută tot lunar, dar momentul ales nu mai este semnificativ.





Palpaţi-vă sânii cu regularitate o dată pe lună. Învăţaţi să recunoaşteţi caracterele normale ale sânilor dumneavoastră. Consultaţi medicul fără întârziere în cazul apariţiei unor modificări suspecte ale sânilor. Aceste modificări ar fi:

- de formă, consistenţă sau aspect al sânilor;
- apariţia unui nodul la unul dintre sâni sau la subsuoară;
- orice încreţire sau depresiune la nivelul pielii;
- perceperea unui disconfort sau durere la un sân care arată diferit faţă de normal;
- apariţia de scurgeri de lichid din sfârcuri, modificări ale culorii, aspectului sau poziţiei acestora.

Faceţi o mamografie o dată pe an dacă aţi împlinit vârsta de 50 de ani.

### Stadiile bolii

**Stadiul 0**: atunci când există doar leziuni microscopice.

**Stadiul 1**: este vorba doar de o tumoare localizată strict la glanda mamară.

**Stadiul 2**: este vorba despre un stadiu mai avansat, când deja este retras mamelonul şi există şi o inflamare ganglionară la subraţ.

**Stadiul 3**: este vorba despre tumoarea care este fixată deja pe pielea sânului, iar sânul prezintă deja vasele limfatice şi sanguine inflamate. Apar durerile, iar ganglionii axilari de partea sânului bolnav sunt inflamaţi şi chiar dureroşi.

**Stadiul 4**: este faza în care deja sunt constatate metastaze.

### Factori importanţi de risc:

- vârsta constituie un factor de risc (cu cât o persoană este mai în vârstă, cu atât este mai expusă);

- hormonii joacă un rol important. Femeile care nasc primul copil târziu sau nu au deloc copii sunt mai predispuse la cancerul de sân;
- apariţia prematură a menstruaţiei şi menopauza întârziată constituie, de asemenea, factori de risc.
- sedentarismul, dieta bogată în grăsimi, stilul de viaţă nesănătos;
- un mic număr de femei sunt în mod special predispuse la cancerul mamar din cauza unor anomalii genetice moştenite.

Detectarea timpurie a cancerului mamar este de o importanţă crucială. Tratamentul are mai multe şanse de succes în stadiile incipiente ale bolii, înainte ca aceasta să se fi răspândit la alte ţesuturi şi organe.

Un studiu recent a reuşit să demonstreze faptul că, odată cu scăderea în durată şi timp de aplicare a metodei de înlocuire de hormoni, s-a obţinut o scădere semnificativă a numărului de cazuri de cancer de sân. Acest studiu a fost lansat şi realizat de către Institutul Naţional de Oncologie şi Universitatea de Medicină Anderson din Texas – Centrul de Cercetare Oncologică. El a evidenţiat faptul că s-a micşorat numărul prescripţiilor pentru înlocuirea de hormoni începând cu primele luni ale anului 2002 ca rezultat al activităţii realizate de organizaţia *Iniţiativa feminină pentru sănătate*, care a lansat multiple studii ce făceau legătura directă între terapia de înlocuire de hormoni şi cancerul mamar.

Rata de incidenţă a cancerului de sân a scăzut. Acesta este un studiu observaţional (din anul 2003), deci nu a fost realizat cu scopul de a demonstra rata ridicată a cancerului de sân, ci faptul că acesta se află în strânsă legătură cu terapia de





înlocuire de hormoni, acestea având loc aproape simultan, afirmă Kathy Cronin, coautor şi statistician matematic în programul Institutului Naţional de Supraveghere Oncologică.

Au fost examinaţi alţi factori care ar putea influenţa rata ridicată a incidenţei cancerului mamar, cum ar fi obezitatea, alăptarea, expunerea la radiaţii în timpul intervenţiilor medicale, dar pentru niciunul nu s-a găsit o dovadă a unor modificări dramatice. Totuşi, femeile care renunţă la practicarea terapiei de înlocuire de hormoni nu vizitează la fel de des medicul ginecolog şi, mai mult decât atât, ele nu apelează la fel de mult la examinări mamografice pentru a ţine în frâu cancerul, afirmă medicul Mrisa Weiss, preşedinta Organizaţiei Mondiale de Oncologie. Există totuşi o asociere de factori care lucrează împreună până la un anumit rezultat.

Orice femeie ar trebui să cântărească cu atenţie toate riscurile şi efectele benefice pe care le implică terapia de înlocuire de hormoni, eventual chiar să consulte opinia unui medic înainte de a lua o decizie asupra unui asemenea tratament.

## Tratament

**Ceaiuri** – se pot folosi următoarele **plante medicinale**: afin, alun, anason, angelică, anghinare, brusture, busuioc, cartof, cătină, ceai verde, ciuboţica-cucului, coacăz negru, coada-calului, coada-şoricelului, echinacea, gălbenele, gheara-mâţei, genţiană, ginseng, ienupăr, mentă, mesteacăn, nuc, păpădie, pătlagină, pelin, porumb, roiniţă, rostopască, rozmarin, schinduf, secară, soia, sunătoare, talpa-gâştei, tătănească, tei, turmenic, varză, valeriană, zmeur.

**Praf** – unele plante se pot administra şi sub formă de praf. Praful se obţine din planta uscată şi măcinată cu râşniţa de cafea. Se ţine în gură timp de 10-15 minute, timp în care se va umezi

bine cu salivă, apoi se înghite. Se ia de 4 ori pe zi, fiind una dintre cele mai eficiente metode de administrare a plantelor.

**Afin** *(Vaccinum myrtylis)* – 1 linguriță de frunze la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute, apoi se strecoară. Se pot consuma 3 căni pe zi. Este foarte indicat pacientelor care au secreții prea multe sau chiar diaree. Se pot consuma și fructele: câte 100 g pe zi. Conțin mytrilină și sunt un bun antioxidant. Extern, se poate pune o compresă caldă pe sân, care se poate ține peste noapte.

**Alun** *(Corylus avellana)* – 1 linguriță de mâțișori sau frunze mărunțite la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute, apoi se strecoară. Se pot consuma 3 căni pe zi, pentru acțiunea protectoare asupra ficatului. Se pot folosi, de asemenea, și gemoderivatele, conform indicațiilor producătorului.

**Anason** *(Pimpinela anisum)* – 1 linguriță de plantă mărunțită la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute, apoi se strecoară. Se beau 3 căni pe zi, pentru a mări cantitatea de secreții.

**Anghinare** *(Cynara scolimus)* – 1 linguriță de plantă mărunțită la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute, apoi se strecoară. Este foarte eficientă pentru protecția ficatului, mai ales în cazurile în care se face chimioterapie.

**Angelică** *(Angelica archangelica)* – 1 linguriță de plantă mărunțită la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute, apoi se strecoară. Se consumă pentru a mări cantitatea de secreții. Se beau 3 căni pe zi. Se pune 1 linguriță de rădăcină mărunțită la 250 ml apă și se fierbe timp de 5 minute, apoi se strecoară. Se pot consuma 3 căni pe zi. Se poate lua și praf: câte o jumătate de linguriță de 3 ori pe zi. Se ține sub limbă 5 minute, apoi se înghite cu apă.





**Brusture** *(Arctium lapa)* – 1 linguriță de rădăcină mărunțită la 250 ml apă. Se fierbe timp de 5 minute, apoi se strecoară. Se pot consuma 3 căni pe zi. Mărește cantitatea de secreții și, în plus, ajută la eliminarea toxinelor din corp. Extern, se poate pune compresă caldă pe sân sau chiar cataplasmă cu plantele fierte.

**Busuioc** *(Ocinum basilicum)* – 1 linguriță de plantă mărunțită la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute, apoi se strecoară. Se consumă 3 căni pe zi, pentru a mări cantitatea de secreții. Este una dintre plantele anticancerigene.

**Cartof** *(Solanum tuberosum)* – dacă aveți în cămară cartofi de anul trecut, rupeți-le colțurile albe (germenii), tăiați-le mărunt și preparați cu ele un macerat în țuică. Într-un borcan umplut cu germeni tocați, se toarnă țuică cât să-i acopere, se închide vasul ermetic și se lasă la macerat 21 de zile, agitând des. Se strecoară și se pune într-o sticlă la rece. Se va administra câte 1 linguriță de 3 ori pe zi, eventual diluat la 50 ml apă, cu 15 minute înaintea meselor principale. Se mai poate folosi și ca piure aplicat cald pentru calmarea durerilor.

**Cătină** *(Tamarix ramosissima)* – este indicat un consum zilnic de 100 g fructe, pentru numeroasele vitamine pe care le conține. În plus, se mai poate consuma sub formă de sirop, ceai sau sub alte forme. În comerț există diferite preparate care se vor lua conform indicațiilor producătorului. Uleiul de cătină (câte 1 linguriță pe zi) este antioxidant și imunostimulator.

**Ceai verde** – studiile din Italia relevă faptul că 200 mg de ceai verde pe zi, care conține catechine (substanțe antioxidante cărora li se atribuie un rol anticancerigen), previne cancerul de prostată. Se recomandă capsulele, care conțin câte 200 mg, pentru că altfel cantitatea de ceai ar fi prea mare. Studiile clinice au demonstrat că polifenolii din ceaiul verde au

un efect protector, în special în cancerele dependente hormonal (de sân, de col uterin, de prostată).

**Ciuboțica-cucului** *(Primulla officinalis)* – se poate folosi floarea sau planta: 1-2 lingurițe puse la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute și se strecoară. Se beau 3 căni pe zi. De asemenea, se poate folosi rădăcina: 1 linguriță pusă la 250 ml apă și fiartă 10 minute, apoi strecurată. Are un efect calmant asupra organismului și este un tonic psihic.

**Coacăz negru** *(Ribes nigrum)* – se pot folosi fructe proaspete, câte 100 g pe zi. Se pot folosi și fructe uscate, măcinate cu râșnița de cafea și transformate în praf. Se pot lua câte 3 lingurițe de praf pe zi. Se poate folosi și siropul: câte 1 linguriță diluată la 100 ml apă, de 3 ori pe zi. Există și diferite preparate, care se iau conform instrucțiunilor producătorului. Protejează ficatul în urma ședințelor de chimioterapie.

**Coada-calului** *(Equisetum arvense)* – 1 linguriță de plantă mărunțită la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute, apoi se strecoară. Se pot consuma 3 căni pe zi, pentru a mări cantitatea de secreții. Este o plantă diuretică, care contribuie la eliminarea toxinelor din organism. Se pot face chiar și băi. De asemenea, se poate pune pe sân compresă cu ceai cald sau cataplasmă, tot caldă, cu plantele fierte.

**Coada-șoricelului** *(Achilea mulefolium)* – 1 linguriță de plantă mărunțită la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute, apoi se strecoară. Se beau 3 căni pe zi, pentru a mări cantitatea de secreții. Extern, se pot pune comprese și cataplasme calde.

**Drojdie de bere** – este bine să se consume zilnic 1-2 lingurițe de drojdie de bere, în cure de mai lungă durată. Aceasta furnizează organismului foarte multe vitamine, în special complexul B, extrem de util în timpul tratamentului.





**Echinacea** – 1 linguriță de plantă mărunțită la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute, apoi se strecoară. Se pot consuma 3 căni pe zi, pentru a mări cantitatea de secreții. În comerț există sub diferite forme, care se vor administra conform indicațiilor producătorului. Ajută la întărirea organismului și la stimularea imunității.

**Fasole** *(Phasoleum vulgaris)* – conține estrogeni vegetali și previne în special cancerul de sân și ovarian, inclusiv prin inhibarea unei substanțe (protează) ce favorizează celulele canceroase. Se va consuma în alimentație, câte o jumătate de cană de fasole în cură de minimum 10 zile urmată de o pauză de 7 zile, apoi se poate relua.

**Gălbenele** *(Calendula officinalis)* – 1 linguriță de plantă mărunțită (flori) la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute, apoi se strecoară. Se pot consuma 3 căni pe zi, pentru a mări cantitatea de secreții. Se pot aplica și comprese calde.

**Gheara-mâței** *(Uncaria tomentosa)* – 1 linguriță de plantă mărunțită la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute, apoi se strecoară. Se beau 3 căni pe zi. Se găsește în comerț și sub formă de capsule. Se folosesc conform indicațiilor producătorului.

**Gențiană** *(Gențiana asclepia-dea)* – 1 linguriță de plantă mărunțită (rădăcină) la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute, apoi se strecoară. Se pot consuma 3 căni pe zi, pentru a mări cantitatea de secreții.

**Ginseng** *(Panax ginseng)* – se folosește conform indicațiilor producătorului, pentru fortificarea organismului.

**Iaurt** – cercetătorii americani au ajuns la concluzia că cei care consumă zilnic iaurt își întăresc sistemul imunitar, protejându-se, astfel, de o serie de boli. Introdus în vagin, previne și vindecă unele infecții. Iaurtul conține prostaglandine E2,

care luptă împotriva ulcerului și oferă protecție contra alcoolului și tutunului. De asemenea, ajută la lupta împotriva cancerului, inclusiv cel de sân sau cu alte localizări. Stimulează activitatea creierului și scade colesterolul. Conține calciu în cantitate mare, care este asimilat foarte bine de către organism. De asemenea, conține potasiu, care ajută la reglarea tensiunii arteriale. Tot pentru asimilarea calciului se poate lua unt cu miere, câte 1 linguriță de 2 ori pe zi. Acest tratament ajută și la o mai bună funcționare a pancreasului, stimulând secrețiile.

Extern, se aplică singur sau încorporat în diferite pomezi sau soluții și aplicat pe tegumente sau pe mucoase. Este antibiotic, cicatrizează și vindecă rănile.

**Ienupăr** *(Juniperus communis)* – 1 linguriță de bace mărunțite la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute, apoi se strecoară. Se pot consuma 3 căni pe zi. De asemenea, se poate face o cură de bace – vezi CANCERUL DE COL UTERIN (*pag. 63*). Este un foarte bun protector al ficatului, care favorizează eliminarea toxinelor. Este indicat și în cazurile în care există lichid de ascită în organism, putând fi folosit și la cataplasme externe. Se fierb bacele mărunțite, apoi se pun într-o pânză și se aplică local pentru extragerea apei din organism. Nu se indică celor cu afecțiuni grave renale.

**Mentă** *(Mentha piperita)* – 1 linguriță de plantă mărunțită la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute și se strecoară. Se pot consuma 3 căni pe zi pentru a mări cantitatea de secreții.

**Mesteacăn** *(Betulla verucosa)* – 1 linguriță de frunze mărunțite la 250 ml apă. Se fierb 5 minute, apoi se strecoară. Se poate pune în acest ceai un vârf de cuțit de bicarbonat de sodiu. Este un ceai diuretic, care contribuie, prin eliminarea toxinelor din organism, la protecția ficatului.





**Morcov** *(Daucus carota)* – se folosesc frunzele pisate și rădăcina rasă. Se pisează toate (în părți egale) și se pun pe o bucată de pânză care se aplică pe sân. Se ține compresa de seara până dimineața, când se pune alta identică.

**Nuc** *(Juglans regia)* – 1 linguriță de plantă mărunțită la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute, apoi se strecoară. Se pot consuma 3 căni pe zi, pentru a mări cantitatea de secreții. Se poate folosi și la comprese și cataplasme aplicate calde. Se pot folosi frunzele atât uscate cât și proaspete.

**Păpădie** *(Taraxacum officinalis)* – se poate folosi planta întreagă, foarte utilă pentru drenarea ficatului. Se pun 1-2 lingurițe de plantă mărunțită la 250 ml apă și se fierb 5 minute, apoi se strecoară. Se pot consuma 3 căni pe zi. Din frunzele proaspete se poate face o salată, din care se consumă zilnic câte 100 g. Se poate folosi și tija florală. Se culeg tijele cu flori cu tot, se spală și apoi se îndepărtează floarea. Se pot consuma dimineața, pe stomacul gol, câte 10 tije, pe o perioadă de 10-20 de zile.

**Pătlagină** *(Plantago lanceolata)* – 1 linguriță de plantă mărunțită la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute, apoi se strecoară. Se pot consuma 3 căni pe zi pentru a mări cantitatea de secreții.

**Pelin** *(Artemisia absinthum)* – 1 linguriță de plantă mărunțită la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute și se strecoară. Se pot consuma 3 căni pe zi pentru a mări cantitatea de secreții.

**Porumb** *(Zea majs)* – 1 linguriță de mătase de porumb la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute, apoi se strecoară. Se consumă 3 căni pentru efectul diuretic.

**Roiniță** *(Mellisa officinalis)* – 1 linguriță de plantă mărunțită la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute,

apoi se strecoară. Se pot consuma 3 căni pe zi, pentru efectul tonic pe care-l are această plantă.

**Rostopască** *(Chelidonia majs)* – 1 linguriță de plantă mărunțită la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute, apoi se strecoară. Se consumă în cursul zilei. Extern, se poate aplica compresă caldă.

**Rozmarin** *(Rozmarinus officinalis)* – 1 linguriță de plantă mărunțită la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute, apoi se strecoară. Se recomandă 3 căni pe zi, având acțiune antioxidantă și imunostimulatoare. De asemenea, este un bun protector al ficatului.

**Schinduf** *(Trigonela foenum graecum)* – 1 linguriță de plantă mărunțită (semințe) la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute, apoi se strecoară. Se pot consuma 3 căni pe zi. Se poate lua și praf, de 4 ori pe zi. Nu se cerne. Prezența cancerului determina apariția în organism a unor toxine, iar el contribuie la eliminarea lor prin stimularea funcțiilor ficatului, splinei și pancreasului. Foarte important este că schinduful contribuie la distrugerea celulelor canceroase.

**Secară** *(Secale cereale)* – se folosesc semințele în diferite preparate culinare sau chiar sub formă de ceaiuri, pentru efectul emolient și de protecție al ficatului.

**Soia** *(Soja hipoida)* – este indicată pentru conținutul ei foarte bogat de fitoestrogeni (un hormon). Ajută, de asemenea, și la cancerul de colon, deoarece conține aproximativ 17 g de fibre vegetale.

**Sunătoare** *(Hipericum perforatum)* – 1 linguriță de plantă mărunțită la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute, apoi se strecoară. Se pot consuma 3 căni pe zi. Se poate aplica și extern compresă sau cataplasmă. Este și un tonic psihic.





**Talpa gâștei** *(Leonorus cardiaca)* – 1 linguriță de plantă mărunțită la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute, apoi se strecoară. Este un foarte bun calmant nervos.

**Tărâțe de grâu** – se vor consuma zilnic tărâțe de grâu, care furnizează organismului foarte multe vitamine și enzime.

**Tătăneasă** *(Symphythum officinalis)* – 1 linguriță de rădăcină mărunțită la 250 ml apă. Se fierbe 5 minute, apoi se strecoară. Se pot consuma 3 căni pe zi. Se poate lua tinctură de plantă, în diferite diluții. Se poate aplica și cataplasmă cu rădăcină de tătăneasă. Se fierb 2 linguri de rădăcină la 250 ml apă și se pun pe o bucată de pânză care se aplică pe sân, cu plantă cu tot. Din când în când, se umezește cu lichid pentru a nu se usca. Se poate folosi atât rădăcina proaspătă cât și cea uscată care poate fi găsită și la Plafar. Cea mai eficientă este cea crudă, cu efect mult mai puternic.

**Tei** *(Tylia tomentosa)* – 1 linguriță de flori fără bractee la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute, apoi se strecoară. Se pot consuma 3 căni pe zi, pentru efectul tonic și calmant pe care-l are.

**Turmenicul** – s-a stabilit că această plantă indiană ajută la dispariția cancerului, chiar și în cazurile cu metastaze. Are efecte antioxidante remarcabile. Se va folosi doar conform indicațiilor producătorului. Se poate face un tratament chiar de lungă durată.

**Valeriană** *(Valeriana officinalis)* – 1 linguriță de rădăcină mărunțită la 250 ml apă. Se fierbe 5 minute, apoi se strecoară. Pentru că are un miros mai greu de suportat, e de preferat tinctura, care se găsește gata preparată la toate magazinele naturiste. Se pot lua de la 15 picături până la 1 linguriță, diluată la 100 ml apă. Are un efect sedativ foarte puternic.

**Varză** *(Brasica oleracea)* – se striveşte frunza proaspătă cu o sticlă, pentru a turti nervurile, şi se aplică pe sân. Se lasă 12 ore sau chiar peste noapte. Se schimbă de 1-2 ori pe zi, în funcţie de sensibilitatea şi toleranţa individuală. Cu cât se pune mai des şi se ţine mai mult timp, este mai bine. Varza ajută la retragerea umflăturilor şi calmează durerile.

**Zmeur** *(Rubus idaeus)* – mugurii se culeg primăvara devreme şi se conservă zdrobiţi în miere naturală sau se usucă şi se folosesc ca pulbere (1 linguriţă de 4 ori pe zi).

Există la Plantextrakt, Cluj, muguri de zmeur care se găsesc de vânzare ca extract; se iau conform instrucţiunilor producătorului.

**Ceară de albine** – se rade ceară de albine, peste care se pune **praf de pelin**, obţinut prin măcinarea plantei uscate cu ajutorul râşniţei de cafea. Se pune totul pe o bucată de pânză tăiată în aşa fel încât să acopere sânul. Peste acesta se toarnă puţină ţuică de prune (30-60°), cât să umezească. Se introduce apoi în sutien. Se poate aplica şi un nailon înainte, pentru a nu păta sutienul. Se ţine doar până se usucă ţuica respectivă şi se umezeşte din nou. Acest procedeu se aplică pe tot parcursul zilei. Noaptea se renunţă la tratament, pentru a lăsa pielea să respire.

**Ulei de cătină** – dacă se constată anumite leziuni la sân, se poate unge cu ulei de cătină sau de gălbenele, în strat subţire. Se pot folosi şi unguentele. Sunt foarte utile şi pentru calmarea durerilor.

**Comprese sau cataplasme cu plante** – tot pentru calmarea durerilor, se pot aplica comprese sau cataplasme cu terci din plantă. Se opăreşte planta şi se aplică pe un pansament sau pânză care se va pune pe sân, până aproape de umăr. După





ce se îndepărtează (după trecerea durerii), se unge pielea cu o cremă, ca să nu rămână prea uscată şi să producă răni.

**Slănină râncedă** – se taie în feliuţe subţiri, care se aplică în strat subţire, şi peste ea se pune un nailon ca să nu vă pătaţi hainele. Se poate ţine şi 24 ore. Nu este utilă slănina sărată şi condimentată. Se face acest lucru până la dispariţia nodulilor.

**Propolis** – vezi modul de folosire la PRODUSE DE BAZĂ (*pag. 11*).

## CANCERUL OVARIAN ŞI UTERIN

Cancerul ovarian ocupă, ca frecvenţă, al cincilea loc între formele de cancer care apar la femei (după cancerul mamar, pulmonar, de colon, şi cel uterin). Unele femei prezintă un risc mai mare de a se îmbolnăvi de cancer ovarian: cele care au avut cancer mamar, cele care au avut în familie cancer ovarian etc.

În stadiile precoce, maladia nu manifestă niciun simptom, abia mai târziu pot să apară anumite semne care nici ele nu sunt specifice: disconfort abdominal sau, uneori, mici dureri, balonare, dureri de burtă etc.

Semne care trebuie să vă îngrijoreze: scăderea în greutate fără cauză aparentă, balonări persistente, fără legătură cu digestia, dureri abdominale şi pelviene, nevoia de a urina frecvent. Este necesar să consultaţi medicul pentru a stabili care sunt adevăratele cauze ale acestor simptome.

Specialistul recomandă de regulă extirparea oricărei tumori benigne de ovar care depăşeşte o anumită mărime. În plus, orice tumoare de ovar care creşte brusc sau care se „fixează" (fără justificarea unui proces inflamator) este suspectată de transformare malignă.

Ca reguli generale, se va renunţa la fumat, alcool, cafeină, zahăr, sare, făină albă, alimente rafinate sau cu diferite adaosuri,

E-uri, conservanţi, coloranţi etc. Se vor prefera doar produse naturale şi multe sucuri de legume şi fructe. Este indicat un consum ridicat de lichide, în special ceaiuri din plante. De asemenea, se vor consuma multe legume şi fructe proaspete.

Se urmează obligatoriu tratamentul instituit de medicul specialist. În plus faţă de ceea ce vă este recomandat mai puteţi face:

### Tratament

**Crucifere** – se pare că broccoli şi celelalte plante din familia verzei ajută la distrugerea celulelor tumorale, lăsând intacte celulele sănătoase. Aşa s-ar putea explica de ce acest cancer ovarian este prezent la foarte multe femei care nu au consumat legume verzi.

**Iaurt** – vezi CANCERUL DE SÂN (*pag. 74*).

**Plante medicinale** care se pot folosi în tratarea cancerului: brusture, busuioc, captalan, ceai chinezesc, ceai negru, ceai verde, ceapă, chimion, cimişir, coada-calului, cordiceps chinesis, dovleac, drobiţă, echinacea, fructe de pădure, gălbenele, gheara mâţei, ghimbir, ginseng rusesc, hrean, ienupăr, isorel, lemn-dulce, levănţică, limba-boului, mărul-lupului, mentă, morcovi, muşchi de piatră, năprasnic, negrilică, norocel, mei, rostopască, rozmarin, salcie, saschiu, scaiete, secară, sfeclă roşie, silur, spânz, struguri, susan, Tian Xian Liquid China 1, ţelină, traista-ciobanului, troscot, turmenic, ulm, urzică, urzică-moartă albă, valeriană, varză, vâsc, zmeur.

Modul de folosire a plantelor medicinale – vezi CANCERUL DE COL UTERIN (*pag. 63*).

**Băi zilnice de şezut** – se pot face cu flori de coada-şoricelului, coada-calului, paie de ovăz, flori de fân, cimbru. Se pune o mână de plantă mărunţită la 2 litri de apă clocotită şi se acoperă timp de 15 minute. Se strecoară, apoi se va sta în lighean timp de 15-30 de minute, având grijă să se menţină o temperatură plăcută, turnând apă caldă ori de câte ori este nevoie. După baie, se pot pune plantele într-un tifon şi se aşază cataplasme pe regiunea ovarelor. Se ţin de la 15 minute la 2 ore, în funcţie de toleranţa individuală.





## CANCERUL TROMPEI UTERINE

Se va face tratamentul instituit de medicul specialist şi se va adăuga ulterior un tratament naturist care să favorizeze vindecarea.

### Tratament

**Plante medicinale care se pot folosi în tratarea cancerului**: brusture, busuioc, captalan, ceai chinezesc, ceai negru, ceai verde, cimişir, coada-calului, cordiceps chinesis, dovleac, drobiţă, echinacea, fructe de pădure, gălbenele, gheara mâţei, ghimbir, ginseng rusesc, isorel, lemn-dulce, levănţică, limba-boului, mărul-lupului, mentă, muşchi de piatră, năprasnic, negrilică, norocel, mei, rostopască, rozmarin, salcie, saschiu, scaiete, secară, sfeclă roşie, silur, spânz, struguri, susan, Tian Xian Liquid China 1, ţelină, traista-ciobanului, troscot, turmenic, ulm, urzică, urzică-moartă albă, valeriană, varză, vâsc, zmeur.

Modul de folosire a plantelor medicinale – vezi CANCERUL DE COL UTERIN (*pag. 63*).

**Drojdie de bere** – se iau 2 linguriţe zilnic.

**Seminţe de dovleac** – se recomandă 2-6 linguriţe pe zi sau ulei presat la rece, 1 lingură pe zi.

**Tărâţe de grâu** – se pot consuma în orice cantitate.

## Cancerul zonelor genitale şi igiena intimă

S-a stabilit că 25% dintre cele care au un cancer al zonei genitale nu cunosc o serie de reguli privind igiena intimă. De asemenea, o parte dintre bolnavii cu această afecţiune se prezintă la un control medical mult prea târziu, şi din această cauză maladia se agravează. Acest lucru se datorează în parte lipsei de informare, în parte jenei, ceea ce face ca prezentarea la medic să se facă atunci când simptomele sunt foarte evidente, ceea ce se întâmplă de multe ori în faze foarte avansate.

Revenind la una dintre cauze, şi anume, igiena intimă, se poate spune că există multe femei care nu ştiu ce este acela un irigator. Irigatorul este un vas, preferabil de metal, în care se poate pune apă caldă (2-5 litri) şi care are un furtun de cauciuc sau plastic terminat cu un robinet şi o tijă sau canulă ce se poate introduce în vagin, pentru spălături. Cu acelaşi aparat se fac şi clisme (cu altă canulă). Se va avea grijă ca temperatura cu care se fac aceste spălături vaginale să fie cât mai apropiată de temperatura corporală.

Spălăturile se pot face cu apă caldă, cu apă cu adaos de tincturi medicinale (1 linguriţă la 1 litru de apă), cu ceaiuri medicinale sau cu diferite produse sau medicamente obţinute de la farmacie.

Se vor face spălături vaginale cel puţin o dată pe zi (preferabil seara, pentru că aveţi timp şi nu este nevoie să vă grăbiţi la serviciu), dar se pot face foarte bine şi dimineaţa. Unii medici susţin că două spălături pe zi ar fi prea multe şi că zona respectivă va fi lipsită de anumiţi microbi care sunt necesari pentru a funcţiona eficient. Este un adevăr parţial în această afirmaţie, dar există şi soluţie. În cazul în care doriţi să aveţi o igienă intimă bună şi să aveţi flora microbiană intactă, puneţi





o dată la 7 zile puţin iaurt pe un tampon de vată şi introduceţi-l în vagin. La început, se va ţine doar 20 minute, după care se poate spăla. Este o metodă simplă şi sigură care asigură o floră microbiană utilă, care vă va feri de multe necazuri. În cazurile în care aţi folosit acest procedeu mai mult timp şi s-a obişnuit organismul, puteţi să lăsaţi acest tampon chiar peste noapte, dacă nu există o jenă locală. Dar numai o dată la 7 zile.

În relaţiile sexuale cu parteneri multipli şi mai ales cu cei pe care nu-i cunoaşteţi, nu trebuie să lipsească prezervativul, care vă poate apăra de o serie de necazuri.

La cel mai mic simptom apărut sau când simţiţi o anumită jenă, durere sau modificare, apelaţi cu toată încrederea la medic.

Este bine ca o dată pe an să faceţi un control ginecologic, chiar dacă nu aveţi nicio afecţiune. În cazul apariţiei unor boli cu transmitere sexuală, medicul specialist poate să vă depisteze afecţiunea şi să vă ofere un tratament adecvat.

### Tratament

**Spălături externe** – se pot face atât de femei, cât şi de bărbaţi, **cu ceaiuri din următoarele plante**: aloe vera, anin negru, arnică, brusture, busuioc, cătină, cerenţel, cimbrişor, cimbru de grădină, coada-calului, coada-racului, coada-şoricelului, creţuşcă, frasin, gălbenele, gorun, iarbă-neagră, iasomie de pădure, ienupăr, isop, mur, muşeţel, năprasnic, nemţişori de câmp, nuc, păducel, pin, plop-negru, salcie, salcâm, stejar, sunătoare, tătănească, trei-fraţi-pătaţi, trifoi alb, trifoi roşu, urzică-moartă albă, vineriţă, zmeur.

Modul de folosire a plantelor medicinale – vezi AFECŢIUNI GINECOLOGICE DIVERSE (*pag. 24*).

## Candidoza vaginală

Candidoza vaginală produce dureri, eroziuni și o secreție vaginală verzuie, urât mirositoare.

**Candidoza albicans** este o boală infecțioasă foarte frecventă în rândul femeilor, care este produsă de o ciupercă (fung) numită *Candida albicans*. Boala se manifestă prin senzație de mâncărime în interiorul vaginului și la nivelul vulvei (intrarea în vagin), roșeață și inflamarea vulvei, apariția unei secreții albicioase, cu miros neplăcut, durere în timpul actului sexual și uneori poate apărea o senzație de înțepătură în zona genitală, mai ales la spălări.

**Candida albicans** este prezentă la aproximativ 50% din populație, fără a provoca semne de boală, ea putând fi localizată în cavitatea bucală, vagin sau în tractul intestinal. Sub acțiunea unor factori, cum ar fi infecțiile și bolile asociate, deficiențele sistemului imunitar, consumul prelungit de antibiotice, sau datorită unor probleme apărute în timpul sarcinii, menstruației, menopauzei ori în urma tratamentului cu medicamente – pe bază de hormoni, **(inclusiv anticoncepționale)** sau antibiotice –, se poate declanșa candida. Infecția poate fi localizată pe piele sau la nivelul vaginului, iar în funcție de localizare diferă și tratamentul.

Pentru a combate infecția cu *Candida albicans*, este necesar să renunțați la toate formele de zahăr, inclusiv la produsele din lapte dulce (conțin lactoză), la fructe (nu și la legume), cafea, alcool, făină albă și la orzul decorticat. Consumați în schimb iaurt sau kefir, acestea conțin bacterii de genul lactobacililor care ajută la limitarea infecției.

La femei, tratamentul este simplu, constând în introducerea în vagin de ovule antifungice și a unei creme, la nivelul





vulvei, timp de 2 săptămâni. Boala poate recidiva destul de frecvent, datorită reinfectării de la un partener infectat sau a persistenței cauzelor favorizante. La partenerii lor se recomandă, în general, aplicarea unei creme antifungice, acest tratament fiind suficient pentru vindecare.

Se pot folosi următoarele **plante medicinale**: afin, arbore de ceai, busuioc, cimbru, ghiocel, levănțică, mărul-lupului, molid, plop-negru, salvie, scumpie, tătăneasă, traista-ciobanului, urzică-moartă albă, usturoi, zămoșiță.

Modul de folosire a plantelor medicinale – vezi AFECȚIUNI GINECOLOGICE DIVERSE (*pag. 24*).

### Tratament complex

Se vor cumpăra următoarele **plante medicinale**: cimbru, coada-șoricelului, gălbenele, iasomie, pelin, rostopască. Se face tratament intern cu 1 linguriță de plante mărunțite și puse la 250 ml apă clocotită. Se beau 3 căni pe zi. Se face apoi spălătură vaginală din amestecul acesta, folosind 2 linguri la fiecare 500 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute, apoi se strecoară. Se fac 2 spălături vaginale. Una dimineața și una seara. Este unul dintre cele mai eficiente tratamente. Suplimentar, se introduce în vagin o dată la 7 zile iaurt din lapte nepasteurizat. Se pune pe un tampon de vată și se ține, în funcție de toleranță, 20 minute sau mai mult, chiar toată noaptea.

### Tratament simplu

Dacă aveți candidoză vaginală, scurgeri, mâncărimi, dureri abdominale etc., un tratament foarte simplu vă scapă de acest necaz. Se pun 4 linguri de oțet de mere la 1 litru de apă și se fac spălături vaginale de 2 ori pe zi. Intern, luați 2 linguri de oțet care se pun la 250 ml apă și se adaugă 1-2 linguri miere

(după gust) în aşa fel încât să se obţină o băutură răcoritoare, care să vă placă ca gust şi care să şi vindece această afecţiune. Se pot consuma şi 5-6 căni pe zi.

**Ovule de propolis** – se poate introduce în vagin câte un ovul de propolis după o spălătură vaginală. Se pune apoi un tampon de vată pentru a nu păta lenjeria.

**Iaurt** – consumaţi iaurt cu *lactobacillus acidophylus*, cultură bacteriană care ajută la restaurarea florei intestinale şi compensează efectele negative ale ciupercii asupra florei vaginale.

**Bicarbonat de sodiu alimentar** – acesta produce alcalinitatea locală şi ajută la distrugerea candidozei. Se pune o linguriţă de bicarbonat la fiecare 500 ml de apă cu care se fac spălături de 2 ori pe zi, la temperatura corpului. Este extrem de simplu şi foarte eficient. După trecerea afecţiunii, se reface flora vaginală cu iaurt: câte 1 linguriţă introdusă seara în vagin cu un tampon de vată.

**Apă cu oţet** – la 1 litru de apă fiartă se adaugă 3-4 linguri de oţet. Cu acest preparat se fac spălături timp de o lună. În primele 7 zile se fac de 2 ori pe zi.

**Argilă** – pentru candidoza vaginală, se recomandă cea de la Favisan. Se foloseşte conform prospectului.

**Acidophillus (supliment alimentar)** – rezolvă foarte rapid această afecţiune. Se poate lua de la farmacii sau de la magazinele naturiste.

Pentru alte tipuri de candidoze, aplicaţi pe zonele afectate un amestec de iaurt proaspăt şi câteva picături de ulei esenţial de tei foarte diluat, pentru a combate infecţia, sau de gălbenele, pentru calmarea mâncărimilor şi a durerii.





## CERVICITA (CERVICO-VAGINITA)

Cervicita reprezintă o inflamaţie acută, subacută sau chiar cronică a colului uterin. Poate fi cauzată de agenţi bacterieni banali, ca strepto-, stafilo-, gonococi sau specifici (foarte rar), sifilis, tuberculoză. Forma acută se manifestă prin congestie, îngroşarea mucoasei cervicale şi secreţie, de obicei muco-purulentă. În forma cronică, apare şi eroziunea (rana) porţiunii vaginale a colului. Agenţii patogeni infecţioşi sunt: gonococul, streptococul, germenii intestinali, diverse virusuri. Factorii favorizanţi: raporturile sexuale, naşterile, rupturile colului uterin, agresiunile chimice (antiseptice concentrate utilizate pentru irigaţii vaginale), agresiuni fizice, igiena defectuoasă locală.

În cazurile foarte grave se va recurge la intervenţia chirurgicală.

### Tratament

Se pot folosi următoarele **plante medicinale**: aloe, anin negru, arnică, brusture, busuioc, cătină, cerenţel, cimbrişor, cimbru de grădină, chimen, coada-racului, coada-şoricelului, coada-vacii, creţişoară, creţuşcă, echinacea, fragi, frasin, gălbenele, ghiocei, gorun, gutui, hrean, iarbă-mare, iarbă-neagră, iasomie de pădure, ienupăr, isop, lăcrămioare, lemn-câinesc, levănţică, mur, muşeţel, nalbă, năprasnic, nemţişori de câmp, nuc, nufăr alb, păducel, păpădie, pin, plop-negru, răchiţel, rotunjoară, rozmarin, salcie, salcâm, salvie, sclipeţi, secară, sfeclă, slăbănog, smochin, sorbestrea, stejar, ştevie, sunătoare, şopârlaiţă, tătăneasă, traista-ciobanului, trei-fraţi-pătaţi, trifoi alb, trifoi roşu, turiţă mare, ulm, urzică, urzică-moartă albă, vâsc, vindecea, vineriţă.

Modul de folosire a plantelor medicinale – vezi AFECȚIUNI GINECOLOGICE DIVERSE (*pag. 24*).

**Spălături vaginale** – se fac zilnic sau chiar de 2 ori pe zi, însă numai cu irigatorul. De asemenea, se pot face băi de șezut sau chiar complete, cu una sau mai multe din plantele menționate mai sus.

**Iaurt** – suplimentar, este bine ca o dată la 7 zile să se introducă în vagin un tampon îmbibat cu iaurt. Acesta se va pune seara și, în funcție de toleranța individuală, se poate lăsa de la 20 de minute până dimineața. Iaurtul ajută la refacerea florei microbiene utile. Cel mai bun este iaurtul de la țărani.

**Comprese sau cataplasme calde** – cu plantele din care s-a obținut ceaiul. Acestea contribuie la calmarea durerilor. De fapt, căldura aceasta umedă este foarte indicată. Compresele și cataplasmele se pun pe partea de jos a abdomenului.

Este foarte interesant faptul că, pentru majoritatea femeilor, cele mai bune sunt cataplasmele sau compresele calde, dar nu putem omite faptul că unele preferă cataplasmele reci. Nu putem totuși fi de acord cu acest aspect, pentru că, în realitate, temperatura rece provoacă agravarea afecțiunii.

**Cărbune medicinal** – în cazul sângerărilor, este bine să se apeleze la cărbune medicinal sau coajă de stejar, anin etc., care sunt foarte eficiente împotriva hemoragiei.

## CHISTUL MAMAR

Acesta este o masă benignă bine definită, mobilă, de mărimea unui bob de mazăre sau chiar mai mare, sensibilă sau nu la atingere.

Apare în mod obișnuit cu câteva zile înainte de menstruație și poate dispărea la sfârșitul ciclului. Este vorba de un





colostru, care se acumulează în glandă, al cărei canal este astupat. Apare mai ales la adolescente și la femeile aflate la premenopauză. Multe femei au chisturi la fiecare menstruație.

### Tratament

**Mușcată** *(Pelargonium zonale)* – se alege mușcata cu flori roșii. Se pune o linguriță de frunză mărunțită la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute, apoi se strecoară în termos, pentru a se menține caldă. Se va consuma în cursul întregii zile, cu înghițituri mici. Nu se depășește doza și se poate face tratament timp de 20 de zile, apoi se face o pauză de 10 zile. Se poate folosi la fibroame, noduli sau mastopatii.

## CHISTUL OVARIAN

În fiecare lună se formează un ovul într-o structură din interiorul ovarului, numită folicul. În interiorul acestuia există un lichid cu rolul de a proteja ovulul. După maturizare, acesta este expulzat prin ruperea foliculului. Atunci când ovulul nu este eliberat sau foliculul continuă să crească dupa expulzarea ovulului, rezultatul este un chist numit **chist funcțional**, deoarece a apărut în timpul ciclului menstrual.

Mai rar apar și chisturi sunt mai puțin obișnuite decât chisturile funcționale:

**Chist dermoid** – se dezvoltă din celulele care formează embrionul uman și poate conține fire de păr, piele. Sunt rareori canceroși dar pot crește foarte mult, cauzând torsiunea ovarului.

**Chist endometriozic** – format din celule ale mucoasei uterine (endometru), care s-au fixat pe un ovar, formând chisturi.

**Chistadenom** – se dezvoltă din țesutul ovarian și poate conține un lichid limpede sau un material solid. Ele se pot

mări, ajungând până la 30 cm în diametru și pot cauza torsiunea ovarului.

Chisturile ovariene nu au întotdeauna simptome vizibile, de aceea sunt greu de detectat. Totuși un chist ovarian de dimensiuni mari poate cauza disconfort abdominal, apăsând pe organele învecinate, sau pot apărea complicații ca torsiunea sau hemoragia și ruptura unui chist.

**Torsiunea** este cea mai frecventă complicație și se manifestă printr-o durere bruscă și violentă. Este o urgență medicală ce necesită o intervenție chirurgicală.

**Hemoragia și ruptura unui chist** se află uneori la originea unei stări de șoc (imposibilitatea organelor de a asigura funcția principală). Cel mai adesea este vorba de un chist de corp luteal. Aceștia apar în general după tratamentul pentru stimularea ovulației (tratament cu gonadotrofine) și la începutul sarcinii.

Chisturile ovariene care se dezvoltă postmenopauză pot fi **maligne** (canceroase). Din acest motiv, examenele pelviene trebuie efectuate în mod periodic.

În cazul în care vi s-a descoperit un chist funcțional, în afară de indicațiile medicului, mai puteți urma și un tratament naturist.

## Tratament

Se pot folosi următoarele **plante medicinale**: angelică, coada-racului, coada-șoricelului, crețișoară, ferigă, gălbenele, ginko-biloba, ginseng, hamei, iarbă-roșie, iasomie, ipeca, mur, portocală, porumb, salvie, secară, soia, traista-ciobanului, urzică, varză, zmeur.

**Ceai combinat**: 20 g rădăcină de angelică, 20 g flori de coada-șoricelului, 20 g flori de gălbenele, 20 g iasomie, 20 g





frunze de mur, 20 g salvie, 20 g traista-ciobanului, 20 g urzică, 20 g iarbă-roșie, 20 g coajă portocală. Se pun 3 linguri din acest amestec la 500 ml apă. Se lasă pentru 8 ore (de seara până dimineața), într-un vas acoperit. Dimineața, se strecoară fără a-l fierbe. Separat, se pun 3 linguri din amestec tot în 500 ml apă și se fierb timp de 5 minute. Se acoperă și se lasă până se răcește. Se strecoară și se amestecă cu maceratul obținut anterior. Se consumă în trei reprize, înaintea meselor principale. Se bea câte 1 litru de ceai pe zi, cel puțin 3 săptămâni. Este preferabil să se consume neîndulcit sau îndulcit doar cu miere (dacă nu aveți contraindicații).

**Ceai combinat**: 2 linguri flori de coada-șoricelului, 2 linguri salvie, 2 linguri traista-ciobanului, 2 linguri troscot, 2 linguri hamei și 2 linguri coada-racului. Se face un amestec și se macină toate cu râșnița de cafea. Se pun apoi la fiert 2 lingurițe din acest amestec la 250 ml apă, timp de 10 minute. Se strecoară și se consumă câte 2 căni pe zi, pe o perioadă de 30 de zile. Este vorba despre șase plante care se găsesc frecvent la orice magazin naturist.

**Ceai combinat**:1 linguriță urzică, 1 linguriță flori de coada-șoricelului și 2 lingurițe gălbenele. Se pun împreună la 500 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute, apoi se consumă pe tot parcursul zilei. Se face acest ceai zilnic și se ia timp de 2-3 luni. Se îndulcește cu miere și se adaugă 1 linguriță de suc de lămâie.

**Crețișoară** *(Alchemilla vulgaris)* și **zmeur** *(Rubus idaea)* – efecte extraordinare în tratarea și prevenirea acestor afecțiuni le are asocierea celor două plante. Se macină fiecare plantă în parte, iar pulberile lor se amestecă în proporții egale. Din acest amestec se face o infuzie combinată astfel: 4-6 lingurițe de

amestec din cele 2 plante se lasă să stea în 500 ml apă călduță de seara până dimineața, când se filtrează; maceratul se pune deoparte, iar planta rămasă după filtrare se opărește cu încă 500 ml apă clocotită și se lasă să se răcească, până ajunge la temperatura camerei. În final, se filtrează infuzia astfel obținută și se combină cu maceratul pus deoparte, obținându-se aproximativ un litru de preparat, care se administrează pe parcursul unei zile. Tratamentul este de lungă durată (minimum 2 luni) și va fi însoțit de o dietă lactovegetariană, cu multe legume și fructe proaspete, fără zahăr, fără alimente conservate sau cu aditivi sintetici.

**Mușcată** *(Pelargonium zonale)* – se alege mușcata cu flori roșii. Se pune 1 linguriță de frunză mărunțită la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute, apoi se strecoară în termos pentru a se menține caldă. Se va consuma în cursul întregii zile cu înghițituri mici. Nu se depășește doza și se poate face tratament timp de 20 de zile, apoi se face pauză de 10 zile. Se poate folosi și la fibroame, noduli sau mastopatii.

**Salvie** *(Salvia officinalis)* – 2 lingurițe de plantă mărunțită la 250 ml apă clocotită. Se acoperă timp de 15 minute, apoi se strecoară. Se pot consuma 3 căni pe zi. Concomitent, se aplică o cataplasmă cu mămăliguță fierbinte pe ovare – vezi modul de folosire indicat la CANCERUL DE COL UTERIN (*pag. 63*).

**Secară** *(Secale cereale)* – se pot lua în fiecare zi câte 100 g de semințe de secară încolțite.

**Soia** *(Soja Hipoida)* – se consumă sub orice formă.

**Traista-ciobanului** (*Capsela bursa pastoris*) – 2 lingurițe de plantă mărunțită la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute, apoi se strecoară. Se consumă cu puțină miere și suc de lămâie, câte 2-3 căni pe zi, pe perioade lungi de timp.





Este utilă în chisturi ovariene, fibroame uterine, hemoragii, instalarea menopauzei, insuficiență cardiacă, hipertensiune, restabilirea presiunii sângelui, ateroscleroză etc.

**Varză** *(Brasica oleracea)* – varza albă vindecă chisturile ovariene. Se consumă în fiecare zi salată de varză albă cu legume. Aveți nevoie de o jumătate de varză albă, un morcov mare, 2 linguri zeamă de lămâie, 1 legătură de mărar și 3 linguri ulei de măsline. Se taie varza în fâșii fine, se freacă bine cu sare și se pune deoparte un sfert de oră, ca să lase zeama. Se stoarce, se pune în salatieră și se amestecă cu morcovul dat pe răzătoarea mare, se stropește cu suc de lămâie, ulei și se pune mărar crud tăiat mărunt. Se consumă zilnic.

**Zmeur** *(Rubus idaeus)* – mugurii se culeg primăvara devreme și se conservă zdrobiți în miere naturală sau se usucă și se folosesc ca pulbere (1 linguriță de 4 ori pe zi).

Există la Plantextrakt, Cluj, muguri de zmeur care se găsesc de vânzare ca extract; se respectă indicația producătorului.

## CHISTUL OVARIAN FUNCȚIONAL

Chistul ovarian funcțional poate să se formeze la orice femeie care are ciclu menstrual. Nicio femeie nu este „imună", ca să spunem așa. Acest chist poate fi de dimensiuni reduse sau poate ajunge la dimensiuni foarte mari. În cazul în care acest chist este de dimensiuni mici, nu are nicio simptomatologie care să ducă la stabilirea unui diagnostic și poate fi descoperit în urma unei ecografii sau a unui examen ginecologic.

Atât timp cât acest chist se menține în limite mici, nu jenează și nu prezintă niciun pericol pentru sănătatea femeii. Totuși, un chist mai mare poate să se răsucească, să sângereze sau chiar să se rupă. În unele cazuri poate fi dureros. Chistul

este o formațiune tumorală sub formă de pungă care conține un lichid apos.

Femeile aflate la menopauză nu dezvoltă acest chist pentru că ele nu mai ovulează. Totuși, pot avea un chist care s-a format în perioada ovulației și nu a fost depistat.

În unele cazuri, chisturile pot dispărea de la sine, fără niciun tratament. Alteori, durerile pelviene, întârzierea ciclului menstrual, câștigarea în greutate sau sângerările vaginale pot fi simptomele unui chist ovarian. În aceste cazuri, este bine să vă adresați unui medic ginecolog care, în urma examinării, poate depista chistul și eventual vă va trimite la un examen ecografic.

În cazul în care există un chist ovarian, acesta va fi atent urmărit de către medicul ginecolog pentru a vedea dacă nu cumva are tendință de creștere.

Există două tipuri de chist: unele care apar la sfârșitul menstruației, evoluează și cresc în timpul ciclului, apoi dispar la menstruația următoare, iar acestea nu trebuie tratate, și altele care evoluează mai repede sau mai lent, cu fiecare menstruație.

## Tratament

Tratamentul depinde de mărimea chistului, vechimea lui și, mai ales, de simptomele pe care le acuză bolnava. În general, femeilor la menopauză li se propune intervenția chirurgicală. Dacă este de dimensiuni mici, se poate face laparoscopic, cu o incizie mică. Dacă este de dimensiuni mari, se va face o operație clasică.

Tratamentul naturist se poate aplica fără niciun risc în cazurile în care este vorba despre un chist de mai mici dimensiuni și în situația în care nu s-a ajuns deja la menopauză. Așadar, în cazul femeilor aflate la menopauză, de regulă, trata-





mentul naturist nu este eficient, pentru că acest chist este vechi și singura soluție este intervenția chirurgicală.

**Coada-calului** – se pune o mână de coada-calului într-o sită și se așază sita deasupra unei oale în care fierbe apa. Se lasă deasupra aburului 20-30 de minute, apoi se ia planta și se pune într-o pânză. Se aplică o cataplasmă caldă pe regiunea chistului. Se ține 3-4 ore. Se aplică de 2 ori pe zi. După ce se îndepărtează cataplasma, este bine ca zona respectivă să se pudreze sau chiar să se ungă cu o cremă, eventual de gălbenele.

**Bitter suedez** – Extern, se pot aplica comprese cu bitter suedez. Se țin 3-4 ore, apoi se pudrează pielea sau se unge cu un unguent oarecare, pentru a nu se irita.

**Ceaiuri** – este bine să se consume mult ceai din următoarele **plante medicinale**: brusture, coada-șoricelului, urzică, gălbenele, tătăneasă. Se pot consuma și în amestec, chiar și 2 litri de ceai zilnic.

După o perioadă de 30 de zile de tratament, se recomandă un examen ginecologic sau ecografic, pentru a vedea dacă s-a micșorat sau dacă a dispărut acest chist.

Ca tratament suplimentar, în toate cazurile de chist funcțional, se poate pune cataplasmă caldă pe abdomen, în fiecare seară, timp de 30 minute. Se aplică căldură pentru dilatarea canalelor și pentru a se absorbi mai repede aceste chisturi. De asemenea, se va consuma de 2 ori pe zi câte un ceai de crețișoară (**Allchemilla vulgaris**) care se găsește la toate magazinele de profil. Se va pune o linguriță de plantă mărunțită la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute, apoi se strecoară. Se va putea face acest tratament timp de 21 de zile neîntrerupt bând câte 2 căni (dimineața și seara), apoi se va face o pauză de 7 zile și se poate relua.

Este indicat să se consume ceaiuri care nu sunt ambalate în nailon sau celofan, ci în cutii de carton, deoarece atât nailonul, cât și celofanul favorizează producerea mucegaiului, care este foarte periculos, putând să determine apariția unor alte afecțiuni.

De asemenea, din plantele afrodiziace, se poate opta pentru bujori sau chiar lotus, câte un ceai pe zi, mai ales în perioada în care se face pauză cu crețișoara.

Se va face apoi la 30 de zile o nouă ecografie pentru a vedea dacă organismul a răspuns la acest tratament. În cazurile în care chistul s-a redus, dar nu a dispărut, se va relua tratamentul acesta simplu până la dispariția completă.

## CHLAMIDIAZA

Chlamidiaza este o infecție genitală produsă de o bacterie, și se remarcă la femei prin scurgeri vaginale, urinare dureroasă, sângerări vaginale și dureri în partea inferioară a abdomenului. La bărbați apar scurgeri și uneori dureri la urinare. Totuși, mai mult de 70% din cazuri sunt lipsite de simptome. Chlamidiaza trebuie tratată cu antibiotice, deoarece poate duce la complicații ce pot pune în pericol viața femeilor și este una dintre principalele cauze ale infertilității. De asemenea, crește riscul sarcinilor extrauterine și al nașterilor înainte de termen. La bărbați, infecția poate produce sterilitate.

Se pot folosi următoarele **plante medicinale**: brânca-ursului, brusture, busuioc, cimbru, coada-racului, coada-șoricelului, crețușcă, cuișoare, gălbenele, levănțică, mesteacăn, năprasnic, plop-negru, salcie, salvie, sunătoare, tătăneasă, tuia, vetricea, vineriță.

Modul de folosire a plantelor medicinale – vezi AFECȚIUNI GINECOLOGICE DIVERSE (*pag. 24*).





Este foarte bine să se ia concomitent și propolis.

Suplimentar, se vor putea consuma 2 căni pe zi de ceai din gențiană. Se prepară conform instrucțiunilor de pe pachet. Se poate lua și tinctură (care se găsește la magazinele naturiste): câte 10 picături de 3 ori pe zi, diluate cu 100 ml apă.

## CICLU ABUNDENT

Pentru diminuarea și reglarea acestuia, se poate folosi, concomitent cu tratamentul instituit de medicul specialist și cu acordul lui, și un tratament fitoterapeutic.

Se pot folosi următoarele **plante medicinale**: afin, angelică, anin, arnică, coada-racului, coada-șoricelului, crețișoară, crețușcă, măceș, mărar, nalbă, năprasnic, ovăz, pătrunjel, pecetea-lui-Solomon, pelin, roiniță, saschiu, scânteiuță, soc, stejar, strugurii-ursului, traista-ciobanului, troscot, urzică, zmeur.

Modul de folosire a plantelor – vezi AFECȚIUNI GINECOLOGICE DIVERSE (*pag. 24*).

**Atenție!** Atunci când tratamentul este făcut corect și nu se observă nicio ameliorare, sau dacă există hemoragii foarte abundente, trebuie făcut un nou control ginecologic care va stabili probabil un alt diagnostic și, în funcție de acesta, se va opta pentru un nou tratament naturist sau chiar o intervenție chirurgicală în cazurile grave, cu hemoragii mari (probabil un fibrom, avort, răni etc.).

## CISTITA

Cistita reprezintă inflamația acută infecțioasă a vezicii urinare. Datorită modificărilor care au loc în organism, simptomele sunt deosebit de evidente: urinări frecvente, dar slabe cantitativ, însoțite de tenesme, urina putând fi tulbure din cauza

puroiului. Tenesmele sunt spasme dureroase însoţite de nevoia de a urina, în consecinţă, bolnavul este neliniştit, nu-şi găseşte locul, iar micţiunea nu aduce nicio uşurare, cel puţin la început, ba chiar dimpotrivă. Uneori are loc şi hematurie, adică urinare cu sânge, acest fapt fiind consecinţa congestiei intense a mucoasei.

Debutul este brusc, expunerea la frig şi umezeală fiind factorii declanşatori cel mai des incriminaţi. Rolul raporturilor sexuale este foarte rar amintit, totuşi influenţa lor în declanşarea cistitei acute nu trebuie omis. Bolnavii nu au febră, prezenţa acesteia indică existenţa unui focar infecţios acut în vecinătate. Starea generală se menţine bună, dar bolnavul resimte consecinţele insomniei datorată urinărilor frecvente şi a senzaţiilor de usturime şi durere.

În timpul tratamentului este necesar repausul la pat, evitarea frigului şi a umezelii. Regimul alimentar trebuie să fie uşor, astfel încât să nu suprasolicite stomacul; un repaus alimentar de 2-3 zile este foarte indicat.

Satisticile spun că aproximativ 50% dintre femei au făcut cel puţin o dată în viaţă infecţie urinară. Anatomia aparatului urinar şi faptul că la femei orificiul anal este mult mai aproape de uretră decât la bărbaţi, ceea ce favorizează contaminarea cu bacterii intestinale a orificiului uretrei, fac ca ele să fie mult mai predispuse la acest tip de infecţii. În plus, la femeile active sexual, microorganismele care contaminează pot proveni din vagin, actul sexual facilitând infectarea.

La femeile aflate la menopauză, gradul de risc este crescut datorită faptului că a apărut un deficit de hormoni feminini ce menţineau sănătatea şi pH-ul mucoasei vaginale, deficit ce favorizează dezvoltarea bacteriilor producătoare de infecţii urinare.





Igiena deficitară sau incorectă poate fi considerată un factor de risc.

## Tratament

**Plante utile în tratarea cistitei**: afin, aloe, anin negru, albăstrele, alun, bătrâniş, brad, brâncuţă, brânca-ursului, brusture, călţunaşi, căpşun, cătină, cerenţel, cimbru, cireş, ciuboţica-cucului, coacăz negru, coada-calului, coada-şoricelului, cozi de cireşe, fasole, feciorică, fragi, frasin, gălbenele, ghimpe, hamei, iarbă-neagră, in, jneapăn, leuştean, levănţică, limba-mielului, măceş, mătase de porumb, merişor de munte, mesteacăn, muşchi de piatră, muşeţel, nalbă mare, nap, năprasnic, nuc, orz, osul-iepurelui, păpădie, pătrunjel, pir, pelin, pin, plămânărică, plop-negru, porumb (mătase, ulei), porumbar, pufuliţă cu flori mici, roibă, rostopască, rotunjoară, salvie, scai vânăt, schinduf, sfeclă roşie, smochine, soc, sorbestrea, spanac, splinuţă, stejar, straşnic, sunătoare, tătănească, toporaş, traista-ciobanului, ţintaură, urzică, urzică-moartă, vişin, vulturică, zămoşiţă, zmeur.

Modul de folosire a plantelor medicinale – vezi AFECŢIUNI GINECOLOGICE DIVERSE (*pag. 24*).

**Tinctură de propolis** – luată intern – vezi PRODUSE DE BAZĂ (*pag. 11*).

**Lăptişor de matcă** – se poate lua zilnic, pentru a mări capacitatea de rezistenţă a organismului.

**Miere** – se pot consuma zilnic câte 2-3 linguriţe sau va înlocui zahărul din alimentaţie.

**Polen de albine** – se iau 20 g pe zi în 2-3 reprize cu 15 minute înainte de mese şi mestecat foarte bine în gură. Se va lua minimum 20 de zile pentru a întări organismul.

**Păstură** – se va putea consuma câte o bucată de 2-3 cm, de 2-3 ori pe zi, în cure de mai multe zile.

**Ovule de propolis** – se vor introduce intravaginal câte unul seara, după o spălătură cu ceaiuri medicinale. Este indicat să se pună un tampon pentru a nu păta lenjeria peste noapte.

**Unguent cu propolis** 10-20% – se poate aplica local, în strat subțire, o dată sau chiar de două ori pe zi.

Băile sau spălăturile cu plante medicinale, beneficiile produselor stupului, evitarea frigului și a umezelii vor duce la o vindecare foarte rapidă a cistitei, fără a se mai ajunge la cistite cronice.

Tratamentul de mai sus este util chiar și în cazurile în care este vorba despre o cistită cronică. În acest caz, nu se va face tratamentul doar 15 zile, cât ar fi normal, ci se va face minimum o lună, în funcție de reacția organismului.

Chiar dacă trec simptomele supărătoare, aceasta nu înseamnă că v-ați vindecat, ci doar că tratamentul ales este cel corect. În cazul cistitelor incipiente, se va continua minimum 15 zile tratamentul, iar în cele cronice, minimum 30 de zile, fără întrerupere.

În cazul în care sângele este prezent în urină, pentru a opri hemoragia se vor face ceaiuri dintr-una din plantele de mai jos sau chiar combinații din mai multe plante, în funcție de gravitatea afecțiunii:

**Ceai combinat** – 1 linguriță coada-șoricelului și 1 linguriță urzică-moartă se pun mărunțite la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute, apoi se strecoară. Se pot consuma 2 căni pe zi. Cu acest tip de amestec se pot face și spălături vaginale.

**Cărbune medicinal** – se poate introduce în vagin sub formă de praf cât mai fin, pus într-un săculeț făcut din tifon.





Are efect dezinfectant. Se poate introduce unul dimineața, după o spălare prealabilă, și unul seara.

Se procedează astfel pentru că, de multe ori, infecțiile urinare și cele vaginale merg mână în mână.

În magazinele de specialitate se găsesc și multe **ceaiuri complexe**, care sunt produse după criterii științifice și sunt mult mai active decât orice ceai simplu, pentru că, prin asocierea mai multor plante, principiile active din aceste plante se cumulează și efectul este mult mai puternic. De aceea, pentru ceaiurile diuretice este foarte bine dacă se optează pentru unul din ceaiurile complexe. Aveți probabil de ales între firme de renume. Eu vă propun să nu încercați anumite rețete produse de firme străine, ci să încercați produsele făcute de firme românești de prestigiu: Planta-Vorel, Piatra Neamț; Fares, Orăștie; Extract Plant, Cluj: Dacia, Sebeș etc. Sunt doar câteva, dar au ceaiuri renumite întrucât la noi în țară avem o sumedenie de plante benefice. Aduceți-vă aminte că, în regimul trecut, eram una dintre țările mari exportatoare de plante medicinale, pentru că, la noi, plantele sunt în flora spontană. La noi, câmpurile și poienele nu sunt poluate cu îngrășăminte. Deci, apelați cu încredere la produsele naturale produse de firmele noastre, nu pentru că sunt mai ieftine, ci pentru că sunt mult mai bune ca cele străine.

Formula Plafar – ceai diuretic 1-2-3 etc. sunt rețete verificate și foarte utile. Există și o altă serie de rețete tot Plafar, pentru afecțiunile renale. În privința hemoragiilor, aveți, de asemenea, ceaiuri antihemoragice. Deci, optați pentru un ceai complex, mai ales când aveți o afecțiune acută. În cazul afecțiunilor cronice, va trebui însă să vă preparați în casă un ceai din plantele pe care le găsiți la îndemână și pe care vi le-am descris mai sus. Încercați și combinați 2-3 plante mai accesibile.

**Comprese cu ceapă sau cartofi calzi** – sunt indicate în special copiilor. Se taie ceapa, se încălzește bine în cuptor, apoi se pune într-un săculeț de pânză mai tare și se așază pe burtă, în zona vezicii urinare. Cu cartofii se procedează la fel: pot fi folosiți atât copți, cât și fierți în coaja lor și zdrobiți ușor înainte de a fi puși în săculeț.

**Cataplasmă cu ceai de mușețel** – 2 linguri de flori la 100 ml apă clocotită. Se lasă 10 minute, apoi se strecoară. Se înmoaie un prosop și se aplică cald pe regiunea vezicii urinare. Deasupra, se pune un prosop uscat. Se lasă timp de 30 de minute.

**Cataplasme cu mămăliguță** – se face o mămăliguță puțin mai tare. Se taie o bucată de pânză corespunzătoare ca dimensiune, se întinde mămăliguța în strat de 2-3 cm, se presară apoi tămâie pisată cât mai fin, doar așa cum se pune sare pe o felie de pâine cu unt. Se aplică apoi cât mai fierbinte (să nu ardă) pe locul afectat. Se acoperă cu o bucată de lână pentru a menține cât mai mult timp temperatura ridicată. Se lasă până se răcește. Se aplică de 2 ori pe zi timp de 10 zile, apoi se face o pauză de 10 zile, după care se poate relua tratamentul încă o dată.

**Renostim** – produs de Dacia Plant, Sebeș. Se găsește la toate magazinele naturiste și se folosește conform indicațiilor producătorului. Are un efect antiseptic puternic, ceea ce duce la îmbunătățirea stării și apoi vindecarea într-un timp scurt a infecțiilor aparatului urinar.

## Cistita alergică

Din punct de vedere al simptomelor este foarte asemănătoare cu cistita acută, adică urinări frecvente și spasme dureroase, dar nu este de natură infecțioasă. Apare, de regulă, la persoane alergice, după ingerarea anumitor alimente.





Din păcate, cistita alergică este una dintre afecțiunile care apar din ce în ce mai des, pe fondul alergiei la diferite alimente, poluanți, factori de mediu etc.

Se vor testa plantele câte una și nu se vor face combinații pentru că poate să existe situația în care organismul să fie alergic la una dintre ele.

Tratamentul indicat este, de fapt, pentru alergie și este foarte eficient dacă se reușește vindecarea alergiei sau dacă se evită alimentele incriminate.

Trebuie să menționăm că afecțiunea în sine trebuie tratată cu cea mai mare atenție datorită posibiltăților evolutive, în cazul unei terapii necorespunzătoare, existând posibilitatea dezvoltării de anticorpi care pot declanșa o cascadă imună cu efecte și asupra altor aparate și sisteme.

### Tratament

Se pot folosi următoarele **plante medicinale**: arpagic, mentă, roiniță, țelină, urzică, vâsc.

**Arpagic** *(Allium ceppa)* – 40 de căpățâni de arpagic se opăresc, se scurg și se acoperă cu 0,5 l ulei de măsline. Se freacă până se obține o pastă sau un piure. Se va lua câte o lingură dimineața și una seara.

**Mentă** *(Mentha piperita)* – 1 linguriță de frunze mărunțite la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute, apoi se strecoară. Se pot consuma 3 căni pe zi.

**Roiniță** (*Mellisa oficinalis*) – 1 linguriță de frunze mărunțite la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute, apoi se strecoară. Se pot consuma 3 căni pe zi.

**Țelină** *(Apium graveolens)* – se beau 1-2 lingurițe de suc proaspăt de țelină de 3 ori pe zi, cu 30 de minute înaintea meselor principale. Se iau 2 linguri de rădăcină mărunțită, se pun

peste ele 250 ml apă clocotită, apoi se fierb timp de 10 minute. Se lasă acoperit timp de 2 ore, după care se va bea în 3 reprize, cu aproximativ 30 de minute înaintea meselor principale.

**Urzică** *(Urtica dioica)* – 1 linguriță de frunze mărunțite la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute, apoi se strecoară. Se pot consuma 3 căni pe zi. Este utilă chiar și în cazurile în care apar dermatita, pruritul sau urticaria.

**Vâsc** *(Vascum album)* – 3-4 lingurițe de plantă mărunțită se pun într-o cană cu apă rece și se lasă la macerat timp de 8 ore. Se pot consuma câte 2-3 căni pe zi.

**Ulei de mărar** – se pun pe o bucățică de zahăr cubic 5 picături de ulei de mărar sau de fenicul. Se ia câte o bucățică de zahăr de 3 ori pe zi, cu 30 de minute înainte de masă. Apoi se ia clorură de calciu, câte 2 linguri la un pahar de apă fiartă și răcită.

## CISTITA INTERSTIȚIALĂ

Cistita interstițială, numită și Sindromul vezicii dureroase, apare datorită unei eficiențe a unui anume strat protector al mucoasei vezicale care permite urinei să se infiltreze și să irite peretele vezical. Nu există o infecție, dar apar urinări frecvente cu volum mic, atât ziua, cât și noaptea, dureri suprapubiene sau uretrale, care se accentuează pe măsură ce se umple vezica. Se întâlnește aproape în exclusivitate la femei.

Tratamentul naturist de la cistită poate avea succes în anumite cazuri.

În timpul tratamentului este necesar repausul la pat, evitarea frigului și a umezelii. Regimul alimentar trebuie să fie ușor, astfel încât să nu suprasolicite stomacul; un repaus alimentar de 2-3 zile este foarte indicat. Se poate aplica și un tratament cu plante medicinale – vezi CISTITA (*pag. 105*).





## CIUPERCA VAGINALĂ

Produce dureri, eroziuni și o secreție vaginală verzuie, urât mirositoare.

Se pot folosi următoarele **plante medicinale**: afin, brad, brânca-ursului, busuioc, cimbru, coada-șoricelului, gălbenele, ghiocel, iasomie, levănțică, mărul-lupului, molid, plop-negru, salvie, scumpie, tătăneasă, traista-ciobanului, trifoi roșu, usturoi.

Modul de folosire a plantelor medicinale – vezi AFECȚIUNI GINECOLOGICE DIVERSE (*pag. 24*).

Dacă aveți candidoză vaginală, scurgeri, mâncărimi, dureri abdominale etc., aplicați tratamentul simplu de la CANDIDOZA VAGINALĂ (*pag. 92*).

**Tinctură de propolis** – se va lua intern – vezi PRODUSE DE BAZĂ (*pag. 11*).

**Iaurt** – pentru a combate infecția, aplicați pe zonele afectate un amestec de iaurt proaspăt și câteva picături de ulei esențial de tei – foarte diluat cu ulei de floarea-soarelui sau cu orice alt ulei vegetal, pentru că uleiurile esențiale se utilizează în proporții mici pentru a nu provoca accidente. Pentru calmarea mâncărimilor și a durerii, folosiți ulei de gălbenele diluat și amestecat cu iaurt, ca mai sus.

Consumați iaurt cu *lactobacillus acidophylus*, cultură bacteriană care ajută la restaurarea florei vaginale și compensează efectele negative ale ciupercii asupra florei vaginale.

**Usturoi** – alicina, substanța activă, are proprietăți antifungice și antiinfecțioase.

**Ulei de pește** – este foarte util pentru că ajută la calmarea durerii. Poate fi amestecat cu tinctură de propolis și, eventual, cu miere sau cu lăptișor de matcă. Se unge local.

**Apă cu oțet** – la 1 litru de apă fiartă se adaugă 3-4 linguri de oțet. Cu acest preparat se fac spălături vaginale cu irigatorul, timp de o lună. În primele 7 zile se fac de 2 ori pe zi.

**Argilă** – pentru candidoza vaginală, se recomandă cea de la Favisan. Se folosește conform prospectului.

Se face tratament și pentru creșterea imunității.

## Climacteriu

Climacteriul este determinat de schimbările fiziologice din organism datorate vârstei. În cazul femeilor, această stare poartă numele de menopauză și se manifestă prin involuția centrilor nervoși superiori ai sistemului genital cu încetarea treptată a funcției menstruale și a celei de reproducere. Survine în jurul vârstei de 45-55 de ani, este un proces natural, care poate fi însă afectat de apariția sindromului climacteric. Acesta constă într-un ansamblu de simptome patologice specifice, determinate de scăderea nivelului estrogenilor și se manifestă prin tulburări neuropsihice, endocrine, metabolice și vegetative. Pentru că este bine să fim informați, vom enunța pe scurt aceste simptome împărțite în trei categorii:

- simptomele din perioada de început a climacteriului în categoria cărora intră cele vasomotorii – bufeuri, transpirație (în special nocturnă), dureri de cap, hiperexcitabilitate sau somnolență – și cele emoțional-psihice – depresie, micșorarea capacității de atenție și a libidoului (apetitului sexual); bufeurile constau în valuri de caldură, care se extinde pe torace, gât, față și poate fi însoțită de palpitații;
- simptome ce survin mai târziu și se manifestă prin dereglări urogenitale (atrofia vulvei si a vaginului, senzațiile de usturime sau pruritul genital, incontenență de urină) și schimbări ale tegumentelor, unghiilor și părului;
- simptome tardive: osteoporoză, tulburări cardiovasculare, ateroscleroză.





Climacteriu poate fi spontan sau artificial (datorat extirpării ovarelor din cauza unor tumori sau provocat de un tratament cu raze rontgen).

Se face tratament doar în cazurile patologice, indicațiile de mai jos urmărind ameliorarea simptomelor.

### Tratament

**Ceaiuri** din următoarele **plante medicinale**: cătină, ceapă, coada-șoricelului, crețișoară, brânca-ursului, dediței, fasole, ginseng, ginko-biloba, lemn-dulce, mărar, morcov, păducel, roiniță, rozmarin, salvie, soia, sulfină, sunătoare, traista-ciobanului, țelină, urzică-moartă albă, usturoi, vâsc, viță-de-vie, zmeur.

Modul de folosire a plantelor medicinale – vezi AFECȚIUNI GINECOLOGICE DIVERSE (*pag. 24*).

**Miere** – se va introduce în alimentație în locul zahărului și se pot bea sucuri de legume.

**Sucuri de legume** – se consumă zilnic, cel puțin 400 ml, înainte de mesele principale, nu după mese.

Se va face de asemenea tratament în funcție de simptome – vezi BUFEURILE (*pag.60*), ANAFRODIZIA (*pag. 36*), VAGINITA (*pag. 242*).

Se va insista pe administrarea de vitamine naturale: polen de albine, drojdie de bere, cătină, măceș și suc de lămâie.

Se vor putea consuma zilnic sardele sau alți pești grași, pentru conținutul lor de acizi Omega 3 și pentru a stimula, în același timp, dispariția multor fenomene nedorite. Se scot însă din alimentație grăsimea animală, prăjelile, carnea roșie.

## Colpita

Colpita este un proces inflamatoriu care cuprinde colul uterin și vaginul. Poate fi de origine bacteriană, virală sau parazitară și poate apărea pe o mucoasă lezată sau chiar sănătoasă. Deci sub această denumire regăsim două afecțiuni: cevicita (inflamarea colului) și vaginita (inflamarea mucoasei vaginale). Poate fi de origine bacteriană, virală sau parazitară.

Simptomele bolii depind în bună măsură de factorul declanșator. Ele pot fi: secreție în cantitate mare, de lungă durată, colorată (gălbuie, verzuie), urât mirositoare. Patologic, nu este importantă cantitatea secrețiilor vaginale, ci senzația de iritare și mirosul neplăcut al acesteia. Unele femei simt înțepături, altele usturimi sau arsuri la nivelul vaginului, vulvei sau pe partea interioară a coapselor.

Factorii care influențează apariția infecțiilor pot fi: tăieturile sau crăpăturile pielii în urma nașterii sau a unui act sexual fără suficientă lubrifiere, administrarea de pilule anticoncepționale (altele decât cele pe bază de hormoni), antibioticele, dușurile sau spălăturile vaginale în exces, diabetul.

La menopauză, pot apărea tulburări ale ph-ului vaginal care poate provoca și el infecții.

Pentru că foarte des această afecțiune este o consecință a contactelor sexuale neprotejate, cu oameni care sunt contaminați cu diverse boli, este cazul să folosiți mijloacele de protecție.

Dacă observați că scurgerea vaginală își modifică culoarea, structura sau mirosul, prezentați-vă la un control medical, pentru că numai analiza bacteriologică și parazitologică (făcută în laborator) poate preciza cauza și natura bolii.





Întrucât această boală a fost și este foarte frecventă, este normal ca medicina naturistă să ofere foarte multe remedii. Voi căuta să dau doar acele remedii care sunt mai ușor de aplicat, pentru că și la această afecțiune avem o serie de tratamente care sunt mai greu de urmat sau de preparat în gospodărie. Aceste preparate au trecut proba cea mai grea, „proba timpului", și s-au dovedit foarte eficiente.

### Tratament

**Plante medicinale** care se pot folosi la tratarea acestei afecțiuni: aloe, anin negru, arnică, brusture, busuioc, cătină, cerențel, cimbrișor, cimbru de grădină, chimen, coada-racului, coada-șoricelului, coada-vacii, crețișoară, crețușcă, echinacea, fragi, frasin, gălbenele, ghiocei, gorun, gutui, hamei, hrean, iarbă-mare, iarbă-neagră, iasomie de pădure, ienupăr, isop, lăcrămioare, lemn-câinesc, levănțică, mur, mușețel, nalbă, năprasnic, nemțișori de câmp, nuc, nufăr alb, păducel, păpădie, pătrunjel, pin, plop-negru, răchițel, rotunjoară, rozmarin, salcie, salcâm, salvie, sclipeți, secară, sfeclă, slăbănog, smochin, sorbestrea, stejar, ștevie, sunătoare, șopârlaiță, tătăneasă, traista-ciobanului, trei-frați-pătați, trifoi alb, trifoi roșu, turiță mare, ulm, urzică, urzică-moartă albă, vâsc, vindecea, vineriță.

Modul de folosire a plantelor medicinale – vezi AFECȚIUNI GINECOLOGICE DIVERSE (*pag. 24*).

**Spălături vaginale** – nu se vor folosi decât săpunuri alcaline sau săpunuri pentru copii. Spălăturile vaginale se vor face cel puțin de 3 ori pe săptămână, cu irigatorul și cu plante medicinale. Irigatorul va fi dezinfectat zilnic, cu apă clocotită dacă este de plastic (nu prea este indicat) sau se va fierbe dacă este metalic (emailat). Apa cu care se vor face spălăturile va avea temperatura cât mai apropiată de temperatura corpului.

Nu se admite nici apa foarte rece, nici cea foarte caldă, ambele sunt generatoare de afecţiuni. De asemenea, presiunea de la irigator va fi cât mai mică. După menstruaţii, va trebui să se acorde o mai mare atenţie spălăturii, pentru a elimina toate cheagurile de sânge care pot genera infecţii.

Nici spălăturile prea dese nu sunt sănătoase, pentru că pot să distrugă flora vaginală utilă, lucru ce va genera la rândul său alte afecţiuni.

**Iaurt** – pentru refacerea florei vaginale, se poate introduce peste noapte un pic de iaurt din lapte nepasteurizat în vagin. Acesta va fi protejat cu un tampon de vată. Este cea mai simplă metodă, care poate să refacă această floră foarte eficient şi rapid.

Femeile care suferă de această boală trebuie să ştie că există o serie de alimente care sunt socotite ca medicamente în acest caz: căpşuni, dude, fragi, roşii, morcovi, pătrunjel, păstârnac, tărâţe de grâu, pâine neagră, sucuri de legume şi fructe, lactatele sub orice formă, dar mai ales laptele proaspăt muls.

Alimentele nocive care vor trebui eliminate din alimentaţie sunt: condimentele de orice fel, dafinul, cacaua, ciocolata, cafeaua, untura, prăjelile, smântâna, carnea, în special cea tocată, carnea de porc, în special cea afumată sau conservată.

Este bine ca tratamentul să se facă de către ambii parteneri de sex, pentru că altfel se vor ivi dese recidive. Bărbaţii pot să-şi ungă glandul zilnic, după ce se spală, cu unguent de propolis (Propoderm) de la Apicola. Se aplică în strat subţire.

Ovule de propolis – seara, se introduce în vagin un ovul de propolis sau chiar un supozitor dacă nu găsiţi ovule intravaginale. Se pune apoi un tampon de vată, pentru a nu păta lenjeria. Dimineaţa, se fac spălături cu irigatorul şi cu ceai din plante. Tratamentul durează 7 zile consecutive.





## CONDILOAMELE GENITALE

Condilomatoza este o infecţie virală produsă de Human Papilloma Virus (HPV).

Reprezintă una dintre cele mai frecvente boli cu transmitere sexuală şi afectează ţesuturile moi ale zonei genitale. La femei, condiloamele se formează pe vulvă, pe pereţii vaginului sau în zona dintre organul genital şi anus. De asemenea, se mai pot localiza în cavitatea bucală a unei persoane care a avut raporturi sexuale orale cu o persoană infectată.

Simptome: apariţia unor umflături mici, de culoare gri sau roşie în zona genitală – care cresc treptat; iar atunci când sunt suficient de apropiate, se unesc rezultând o formaţiune cu aspect de conopidă – , mâncărimi sau arsuri în zona genitală; disconfort, dureri sau sângerări în timpul contactului sexual.

De multe ori, condiloamele genitale sunt asimptomatice, ori pot fi atât de mici, încât nu se observă cu ochiul liber. Pentru a detecta prezenţa condiloamelor, medicul ginecolog aplică pe colul uterin o soluţie de acid acetic diluat, acesta determinând albirea condiloamelor prezente, care pot fi apoi observate la un microscop special, numit colposcop.

La observarea apariţiei unor umflături sau negi în zona genitală, ori la aflarea faptului că partenerul sexual este diagnosticat sau suspectat de condilom genital, trebuie să vă adresaţi imediat medicului specialist. Este foarte important ca femeile să facă un control ginecologic regulat şi un test Papanicolau, metode care ajută la detectarea modificărilor vaginale şi cervicale determinate de condilomul genital sau a cancerului cervical – o posibilă complicaţie a infectării cu HPV. Este recomandat ca testul Papanicolau să se facă în decurs de maxim 3 ani de la primul contact sexual sau la vârsta

de 21 de ani, în funcţie de situaţia care survine mai întâi. Dacă o femeie a avut condiloame genitale, ar trebui să repete testul la fiecare 3-6 luni, urmând ca frecvenţa să scadă după 3 teste consecutive cu rezultate normale.

Infectarea cu HPV determină, în numeroase cazuri, apariţia cancerului cervical. Anumite forme ale HPV sunt asociate cu cancerul de col uterin, al anusului şi al penisului. Infecţia cu HPV nu duce automat la cancer, dar este foarte riscantă pentru femei, în special pentru acelea care au fost infectate cu o formă mai agresivă a virusului.

Condiloamele pot crea probleme suplimentare femeilor gravide. Pe perioada sarcinii, condilioamele se pot mări, îngreunând urinarea şi naşterea, condiloamele formate pe pereţii vaginului afectând capacitatea acestuia de a se dilata în timpul naşterii. În cazuri rare, copilul nou-născut de o femeie infectată poate dezvolta condiloame la gât, necesitând intervenţie chirurgicală pentru prevenirea asfixiei.

**Tratament**. Condiloamele pot fi tratate medicamentos sau chirurgical. Virusul nu va fi însă niciodată complet eliminat din organism, iar condiloamele pot apărea ulterior.

**Tratament naturist**:

Se vor îndepărta cauzele favorizante: secreţiile ca leucoreea, blenoragia etc.

După îndepărtarea cauzelor există o serie de tratamente din plante sau produse apicole.

**Se pot folosi următoarele plante medicinale**: coada-şoricelului, gălbenele, iasomie, laptele-câinelui, nuc, ricin, rostopască, sunătoare.

**Modul de folosire al plantelor**:

**Coada-şoricelului** *(Achillea milefolium)* – se poate folosi tinctura care există la toate magazinele naturiste. În mod





normal se pune 1 linguriţă de tinctură la 100 ml apă căldută cu care se vor face tamponări sau spălături de mai multe ori pe zi. Intern se poate folosi ceai din 1-2 linguriţe de flori puse la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 10 minute, apoi se strecoară. Pe parcursul unei zile, se pot consuma 2-3 căni de ceai îndulcit cu miere după gust. Se bea după mesele principale.

**Gălbenele** *(Calendula officinalis)* – se poate folosi tinctura care există la toate magazinele naturiste. În mod normal se pune 1 linguriţă de tinctură la 100 ml apă căldută cu care se vor face tamponări sau spălături de mai multe ori pe zi. Intern se poate folosi ceai din 1-2 linguriţe de flori puse la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 10 minute, apoi se strecoară. Pe parcursul unei zile, se pot consuma 2-3 căni de ceai îndulcit cu miere după gust, după mesele principale. Se poate folosi în combinaţie cu coada-şoricelului sau iasomie, fiind mai eficientă în acest fel.

**Iasomie** *(Philadelphus coronaris)* – se poate folosi tinctura care există la toate magazinele naturiste. În mod normal se pune 1 linguriţă de tinctură la 100 ml apă căldută cu care se vor face tamponamente sau spălături de mai multe ori pe zi. Intern se poate folosi ceai din 1-2 linguriţe de flori puse la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 10 minute, apoi se strecoară. Pe parcursul unei zile, după mesele principale, se consumă 2-3 căni de ceai îndulcit cu miere după gust.

**Laptele-câinelui** *(Euphorbia cyparissias)* – se foloseşte planta proaspătă de la care se foloseşte sucul care se va pune pe vegetaţii de mai multe ori pe zi.

**Nuc** *(Juglans regia)* – pericarpul – de la **nucile verzi** se poate folosi pericarpul tăiat bucăţele. Se pune pe vegetaţii de mai multe ori pe zi. Se menţine local în funcţie de toleranţă.

În cazurile în care se poate, se va pune pe deasupra un pansament şi se va ţine mai mult timp.

**Ricin** *(Ricinus comunis)* – cu ulei de ricin se unge de mai multe ori pe zi local.

**Rostopască** *(Chelidonium majs)* – se poate folosi tinctura care există la toate magazinele naturiste. În mod normal se pune 1 linguriţă de tinctură la 100 ml apă călduţă cu care se vor face tamponamente sau spălături, de mai multe ori pe zi. Intern, se poate folosi ceai din 1-2 linguriţe de flori puse la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 10 minute, apoi se strecoară. Pe parcursul unei zile, după mesele principale, se consumă 2-3 căni de ceai îndulcit cu miere după gust.

**Suc de rostopască** – se va tampona local de mai multe ori pe zi cu suc din plantă proaspătă. Este cel mai simplu şi sigur mijloc.

**Sunătoare** *(Hypericum perforatum)* – se poate folosi tinctura care există la toate magazinele naturiste. În mod normal se pune 1 linguriţă de tinctură la 100 ml apă călduţă cu care se vor face tamponamente sau spălături de mai multe ori pe zi. Intern, se poate folosi ceai din 1-2 linguriţe de flori puse la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 10 minute, apoi se strecoară. Pe parcursul unei zile, după mesele principale, se consumă 2-3 căni de ceai îndulcit cu miere după gust.

**Tinctură de propolis** – condiloamele se vor tampona de mai multe ori pe zi până la dispariţie. Suplimentar, seara se vor introduce ovule de propolis în vagin.

Se va insista pe curăţenia exemplară care se face doar cu spălături cu irigatorul.

Există şi alte metode, dar cred că acestea sunt suficiente.

**Herpigen** – este indicat la herpes şi vegetaţii veneriene. Este produs de Catalysis, Madrid. Se foloseşte conform





indicaţiilor producătorului. Se găseşte în farmacii sau magazinele naturiste.

**Miere de albine** – se poate folosi mierea, în special cea polifloră. Zona afectată se unge de mai multe ori pe zi, fie cu miere, fie cu apă în care s-a dizolvat miere. Este unul dintre cele mai simple antibiotice naturale. Se mai poate folosi şi miere în amestec cu vin roşu, dacă organismul tolerează. Această combinaţie acţionează ca unul dintre cele mai puternice cicatrizante.

În cazurile în care există şi o scurgere vaginală, se va trata şi aceasta, eventual cu tratamentele descrise la leucoree. Este bine totuşi să se facă o analiză de laborator pentru a se exclude posibilitatea unui cancer (caz în care se va face testul Papanicolau) sau a unei anumite infecţii.

## CONGESTIA GENITALĂ

### Tratament

Formele simple de congestie genitală se ameliorează evitând cauzele care le produc: sporturi extreme, abuzul sexual, oboseala fizică, ortostatismul prelungit, alimentaţia bogată în grăsimi şi produse animaliere, condimente, cafea, ciocolată.

În formele care se complică cu meno- sau metrogagii se va urma şi tratamentul acestei tulburări.

Se pot folosi următoarele **plante medicinale**: aloe, brad, brânca-ursului, brusture, cerenţel, gălbenele, hrean, molid, năprasnic, omag, pin, salcie, tătănească, urzică.

**Aloe** *(Aloe vera)* – 1 cm de plantă (sau o jumătate de linguriţă de praf de plantă) se pune la 250 ml apă clocotită. Se fac spălături vaginale.

**Brad** *(Abies alba)* – se pot folosi vârfurile sau mugurii tineri, care se mărunțesc. Se pune 1 linguriță la 250 ml apă și se fierbe timp de 10 minute, apoi se strecoară și se fac spălături. Intern, se poate folosi rășina de brad, consumată ca o gumă de mestecat sau chiar tinctura: câte 1 linguriță de 3 ori pe zi.

**Brânca-ursului** *(Heracleum spondilum)* – 1 linguriță de plantă mărunțită la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute, apoi se strecoară. Se pot face spălături, dar se poate consuma și intern: câte 2-3 căni. La magazinele naturiste se găsesc mai multe produse din această plantă care sunt foarte eficiente și care se vor folosi conform indicațiilor date de producător.

**Brusture** *(Arctium lapa)* – 1 linguriță de plantă mărunțită la 250 ml apă. Se fierbe timp de 10 minute. Se strecoară, apoi se poate folosi la spălături sau la comprese locale, în funcție de caz.

**Cerențel** *(Geum urbanum)* – 1 linguriță de plantă mărunțită (rizomi) la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute, apoi se strecoară. Se pot bea 2-3 căni pe zi.

**Gălbenele** *(Calendula officinalis)* – 1 linguriță de plantă mărunțită la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute, apoi se strecoară. Se pot face spălături sau se pot pune comprese.

**Hrean** *(Armoracia rusticona)* – se fierb 2 lingurițe de hrean ras la 250 ml apă, timp de 5 minute, apoi se strecoară. Se poate folosi la spălături, comprese etc., pentru a stimula circulația locală sau pentru efectul antibiotic.

**Molid** *(Picea albis)* – se pot folosi vârfurile sau mugurii tineri, care se mărunțesc. Se pune 1 linguriță la 250 ml apă și se fierbe timp de 10 minute, apoi se strecoară și se fac spălături. Intern, se poate folosi rășina de brad, consumată





ca o gumă de mestecat, sau chiar tinctura: câte 1 linguriță de 3 ori pe zi.

**Năprasnic** *(Geranium robertiarum)* – 1 linguriță de plantă mărunțită la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute, apoi se strecoară. Se pot face spălături, dar se poate consuma și intern: câte 2-3 căni. La magazinele naturiste se găsesc mai multe produse, care se folosesc conform indicațiilor producătorului.

**Omag** *(Aconitus napellus)* – este indicată folosirea tincturii în cazul durerilor mari. Se pune 1 linguriță la 100 ml apă și se aplică compresă locală. Se poate înlocui cu preparatul din spânz.

**Pin** *(Pinus silvestris)* – se pot folosi vârfurile sau mugurii tineri, care se mărunțesc. Se pune 1 linguriță la 250 ml apă și se fierbe timp de 10 minute, apoi se strecoară și se poate folosi la spălături sau comprese.

**Salcie** *(Salix alba)* – 1-2 lingurițe de coajă mărunțită la 250 ml apă. Se fierbe 10 minute. Se strecoară. Se poate folosi și intern, pentru calmarea durerilor. Se mai poate lua și sub formă de praf. Se poate înlocui cu troscot.

**Tătăneasă** *(Symphytum officinalis)* – 1 linguriță de rădăcină mărunțită la 250 ml apă. Se fierbe timp de 5 minute. Se strecoară și se folosește la spălături sau comprese.

**Urzică** *(Urtica dioica)* – 1 linguriță de plantă mărunțită la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute, apoi se strecoară. Se pot consuma 2-3 căni pe zi, iar extern se pot face spălături și se pun comprese.

## CONGESTIA UTERINĂ

Formele simple se ameliorează evitând cauzele care produc congestii genitale: sporturile extreme, abuzul sexual, oboseala

fizică, ortostatismul prelungit, alimentaţia bogată în grăsimi, condimente, cafea, ciocolată.

În formele care se complică cu meno- sau metroragii, se va face tratamentul acestei afecţiuni şi, suplimentar, se vor introduce în alimentaţie: soia, seminţe de mărar, tinctură de muguri de zmeur, inflorescenţe de morcov etc.

Se poate asocia şi spălătura vaginală cu o serie de **plante medicinale**: brusture, busuioc, cimbrişor, coada-racului, coada-şoricelului, creţuşcă, gălbenele, levănţică, năprasnic, plop-negru, salcie, salvie, sunătoare, tătăneasă, vineriţă.

Modul de folosire a plantelor medicinale – vezi AFECŢIUNI GINECOLOGICE DIVERSE (*pag. 24*).

## CRĂPĂTURILE SÂNILOR

### Tratament

Se pot folosi următoarele **plante medicinale**: cerenţel, fasole, gutui, in, morcov, nalbă, plămânărică, salcie, stejar, tătăneasă, urzică, varză.

**Cerenţel** *(Geum urbanum)* – 2 linguriţe de plantă mărunţită sau rizomi la 250 ml apă. Se fierb timp de 10 minute, apoi se strecoară. Se umezeşte un pansament care se aplică pe sân. Se repetă până la vindecare. Este o plantă cu acţiune astringentă.

**Fasole boabe** *(Phasoleum vulgaris)* – se fierb boabele, apoi se face o pastă care se aplică pe sân de mai multe ori pe zi. Se ţine timp de 30 de minute, apoi se spală.

**Gutui** *(Cydonia oblongata)* – se pun seminţe de gutui zdrobite într-un bol şi se toarnă puţină apă peste ele. Se lasă timp de 8 ore, apoi se înmoaie un pansament şi se şterg sânii cu acest preparat de mai multe ori pe zi. Este totodată şi emolient şi cicatrizant.





**In** *(Linum usitattisum)* – se pun la macerat 2 linguriţe de seminţe cu 4 linguri de apă caldă. Se lasă 8 ore, apoi se înmoaie un pansament şi se aplică pe sâni. Când se usucă, se umezeşte din nou şi se aplică. Se repetă până la vindecare.

**Miere** – se pot unge sânii de mai multe ori pe zi cu miere.

**Morcov** *(Daucus carota)* – se rade morcov crud pe răzătoarea mică şi se pune pe o bucată de tifon. Dacă alăptaţi, se aplică pe sâni după fiecare alăptat.

**Nalbă** *(Althea officinalis)* – 1 linguriţă de rădăcină la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute, apoi se strecoară. Se pun comprese pe sâni de mai multe ori pe zi.

**Plămânărică** *(Pulmonaria officinalis)* – 2 linguriţe de plantă mărunţită la 250 ml apă. Se fierbe timp de 10 minute, apoi se strecoară. Se umezeşte un pansament care se aplică pe sân. Se repetă până la vindecare.

**Salcie** *(Salix alba)* – 2 linguriţe de plantă mărunţită (coajă) la 250 ml apă. Se fierbe timp de 10 minute, apoi se strecoară. Se umezeşte un pansament care se aplică pe sân.

**Stejar** – 2 linguriţe de plantă mărunţită (coajă) la 250 ml apă. Se fierbe timp de 10 minute, apoi se strecoară. Se umezeşte un pansament care se aplică pe sân.

**Tărâţe de grâu** – se macină cu râşniţa de cafea, se cern, apoi se amestecă bine 2 linguri de tărâţe cu 1 lingură de miere. Se aplică pe pielea crăpată, de mai multe ori pe zi. Amestecul se păstrează într-un borcan la rece.

**Tătăneasă** *(Symphythum officinalis)* – 2 linguriţe de plantă mărunţită (rădăcină) la 250 ml apă. Se fierbe 10 minute, apoi se strecoară. Se umezeşte un pansament care se aplică pe sân.

**Urzică** *(Urtica dioica)* – 1 linguriţă la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute, apoi se strecoară. Se pun comprese pe sâni de mai multe ori pe zi.

**Varză** *(Brasica oleracea)* – se aplică local foaie de varză strivită. Se poate pune de mai multe ori pe zi, până la vindecare.

Se pot folosi în unele cazuri și unguente, dar pentru scurt timp, pentru că folosite timp îndelungat, sfârșesc prin a nu lăsa pielea să se vindece.

## DEREGLĂRILE MENSTRUALE

### Tratament

**Semințe de mărar**: se face o tinctură din 7 linguri de semințe de mărar măcinate cu râșnița de cafea, care se vor pune în 100 ml alcool de 70°. Se lasă apoi la macerat timp de 15 zile, agitând des, pentru omogenizare. Se strecoară și se pune în sticle de culoare închisă. Se ia câte 1 linguriță de tinctură diluată cu 100 ml apă de 3 ori pe zi, cu 15 minute înaintea meselor. Se recomandă ca durata tratamentului să fie de 21 de zile.

**Vin de aloe** – se combină 1/2 kg plantă tocată, 1 kg miere și 2 litri de vin roșu. Se amestecă la 2 zile cu o lingură de lemn. După fermentare, se strecoară și se ține la frigider. Se ia câte 1 lingură de 3 ori pe zi, înaintea meselor.

Ambele tratamente au efect în reglarea ciclului menstrual, remedierea amenoreei, creșterea sânilor, oprirea apariției pilozității excesive, creșterea secreției de lapte la femeile care alăptează.

A se vedea și AFECȚIUNI GINECOLOGICE DIVERSE *(pag. 24)*.

## DISGRAVIDIA

Poate să apară în ultimul trimestru de sarcină la o femeie care a fost anterior perfect sănătoasă.





Simptome: hipertensiune arterială, proteinurie, edeme, accese convulsive, hemoragie recto-placentară, manifestări care dispar după naștere.

### Tratament

Se indică următoarele **plante medicinale**: afin, arnică, brânca-ursului, lemn-dulce, năprasnic, obligeană, salvie, soia, strugurii-ursului.

**Afin** *(Vaccinum myrtylis)* – se consumă zilnic 100 g de fructe, cu 15 minute înainte de masa de dimineață. Se face o cură de cel puțin 30 de zile.

**Arnică** *(Arnica montana)* – se iau câte 5 picături de tinctură de arnică, de 3 ori pe zi. Mai ales în cazurile în care sunt asociate și dureri abdominale.

**Brânca-ursului** *(Heracleum spondylium)* – este bine să se ia sub formă de praf (1 linguriță), care se pune sub limbă, pentru 10 minute, apoi se înghite cu apă. Se poate face acest lucru de 3 ori pe zi. De asemenea, la toate magazinele naturiste există o serie de preparate din brânca-ursului care se vor lua conform indicațiilor producătorului.

**Lemn-dulce** *(Glycyrrhiza echinata)* – se pune 1 linguriță de praf sub limbă, pentru 10 minute, apoi se înghite cu apă. Se poate face acest lucru de 3 ori pe zi. Conține și o serie de hormoni care sunt acceptați ușor de organism.

**Năprasnic** *(Geranium robertiarum)* – 1 linguriță de plantă mărunțită la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute, apoi se strecoară. Se pot consuma până la 3 căni pe zi. De asemenea, există în magazinele naturiste o serie de produse care se vor lua conform indicațiilor producătorului. Este una dintre cele mai eficiente plante.

**Obligeană** *(Acorus calamus)* – se poate prepara un ceai de obligeană în combinaţie cu salvie, din care se vor putea consuma 2 căni pe zi. Se pune câte 1 linguriţă din fiecare plantă la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute, apoi se strecoară. Se va consuma în cursul zilei. Ajută şi la reglarea glandulară.

**Salvie** *(Salvia officinalis)* – 1 linguriţă de plantă mărunţită la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute, apoi se strecoară. Se pot consuma până la 3 căni pe zi. Este indicată pentru diminuarea secreţiilor. Se mai poate folosi cu obligeană (vezi mai sus).

**Soia** *(Soja hipoida)* – se indică folosirea boabelor în diferite preparate culinare sau chiar lapte de soia, consumat zilnic pentru hormonii (estrogen) pe care-i conţine.

**Strugurii-ursului** *(Arctostaphilos uwa-ursi)* – este bine ca aceste două plante (brânca-ursului şi strugurii-ursului) să se ia sub formă de praf (1 linguriţă), care se pune sub limbă, pentru 10 minute, apoi se înghite cu apă. Se poate face acest lucru de 3 ori pe zi.

**Tinctură de propolis** – vezi PRODUSE DE BAZĂ *(pag. 11)*.

În general, la această afecţiune sunt interzise medicamentele de sinteză, care ar afecta evoluţia normală a fătului, or, tratamentul de mai sus nu afectează fătul şi nu are practic niciun efect secundar nedorit.

## DISMENOREEA

Sindrom dureros pelvian care este prezent înainte sau în timpul menstruaţiei. Durerea pelviană sau lombo-abdominală poate să dispară uneori, la apariţia menstruaţiei. În unele cazuri, pot apărea simple dureri, dar fenomenul poate fi şi mai





amplu cu greţuri, vomă, dureri violente, de obicei situate în partea inferioară a abdomenului şi pot fi sub formă de crampe, urinări frecvente etc. În marea lor parte, sunt datorate fie spasmelor musculaturii uterine, fie congestiilor din zona pelviană.

Există două tipuri de dismenoree: primară, caracteristică pubertăţii, şi secundară, când apare mai târziu. În timp ce dismenoreea primară poate apărea odată cu maturizarea deplină, începerea vieţii sexuale sau cu prima sarcină, dismenoreea secundară poate avea o multitudine de cauze. Frecvente sunt endometrioza (migrarea ţesutului care căptuşeşte uterul în afara acestuia, de exemplu în ovare sau în trompele uterine), chisturi ovariene, fibromul uterin, infecţiile genitale etc., care necesită tratamente specializate.

În cazurile mai grave, poate fi vorba despre o leziune a uterului, a anexelor, fibroame uterine sau tulburări hormonale. De fiecare dată este bine să se facă un consult medical şi să se stabilească care sunt cauzele care provoacă această afecţiune.

### Tratament

Cataplasme calde pe abdomen, sau chiar comprese cu apă simplă, caldă. Căldura locală va produce o vasodilataţie şi va calma durerea. Tratamentele încep cu 8 zile înaintea menstruaţiei şi se continuă pe toată perioada ei.

**Cataplasme cu mămăliguţă** – se aplică pe zona abdomenului inferior. Se face o mămăliguţă mai tare, care se întinde pe o bucată de pânză în strat de 2-3 cm şi se aplică cât de caldă suportă pielea. Se acoperă cu lână pentru a menţine mai mult timp căldura locală. Se poate face de câte ori simţiţi nevoia, pentru calmarea durerii.

**Plante cu efecte antispastice şi analgezice**: coada-şoricelului, gălbenele, muşeţel, salcie, urzică, valeriană.

**Plante cu efect de echilibrare hormonală**: lemn-dulce, salvie, zmeur.

**Plante cu acțiune sedativă**: păducel, pasiflora, roiniță, sunătoare, talpa-gâștei, tei, valeriană. Sunt indicate mai ales dacă apar și tulburări neurovegetative (palpitații, senzație de nod în gât, crize de plâns, nervozitate, insomnie).

Gemoderivate*: castan, rozmarin, salcie, tei, zmeur.

În perioadele menstruale, femeile sunt sfătuite să consume mai puțin pătrunjel și usturoi. Potrivit studiilor, aceste plante blochează absorbția fierului în organism, fapt ce duce la dureri de cap, senzație de oboseală și depresii nervoase.

Se pot folosi una sau mai multe din următoarele **plante medicinale**: angelică, brânca-ursului, călin, ceapă, cerențel, cimbru de grădină, coacăz negru, coada-calului, coada-racului, crețișoară, curcubețică, dedițel, frasin, gălbenele, ginseng, ghimbir, grâu, iarbă-mare, lemnul-Domnului, lemn-dulce, leuștean, limba-mielului, mărar (semințe), morcov, mur, mușețel, nuc (frunze), obligeană, orz, pătrunjel, pelin, roiniță, rozmarin, salată, salcie, salvie, secară, soia, șofran, sunătoare, traista-ciobanului, trifoi roșu, țintaură, urzică-moartă albă, valeriană, zmeur (muguri).

Modul de folosire a plantelor medicinale – vezi AFECȚIUNI GINECOLOGICE DIVERSE (*pag. 24*).

**Vin de scorțișoară**: se pun 25 g de scorțișoară mărunțită la un litru de vin roșu. Se lasă la macerat 8 zile, agitând des. Se strecoară. Se iau câte 2 linguri pe zi, cu 15 minute înainte de masă.

* Macerat glicerinat din țesuturile embrionare ale plantelor.





## DISPLAZIA MAMARĂ

Este vorba despre o boală endocrină care se tratează foarte bine naturist și pentru care nu este nevoie de operație. Se va putea face tratamentul ca la mastoză sau cancer de sân.

## DURERILE MENSTRUALE

Pentru dureri menstruale, vezi DISMENOREEA (*pag. 130*). În plus, ar fi bine să urmați câteva sfaturi:

- Nu beți cafea sau cola. Sindromul premenstrual, manifestat prin iritare, dureri de cap, apariția de coșuri, insomnie sau depresii, se accentuează și mai mult în prezența cofeinei.
- Evitați mâncărurile sărate, ca să nu acumulați prea mult lichid.
- Beți ceai de crețișoară și urzici.
- Durerile de sâni și sânii umflați cedează dacă puneți comprese cu coada-calului.
- Nervozitatea se combate cu ceai de sunătoare combinat cu levănțică.
- La dureri foarte mari, încercați să luați o pastilă anticoncepțională, care conține gestagen.
- În cazul în care durerile sunt foarte mari, faceți un control la medicul ginecolog, pentru a afla dacă nu cumva aveți endometrioză.

## DURERILE POSTNATALE

### Tratament

Se pot folosi următoarele **plante medicinale**: angelică, bănuți, brânca-ursului, cătușnică, coada-șoricelului, crețușcă, tătăneasă, traista-ciobanului.

**Angelică** *(Angelica arhanghelis)* – 1 linguriţă de seminţe zdrobite sau măcinate la 250 ml apă clocotită. Se pot bea 3 căni pe zi. Se poate pune şi 1 linguriţă de plantă mărunţită la 250 ml apă clocotită. Se strecoară după 15 minute, apoi se pot consuma 3 căni pe zi. Se mai poate folosi 1 linguriţă de rădăcină mărunţită, fiartă cu 250 ml apă timp de 10 minute, apoi strecurată. Se pot consuma 3 căni. În cazul în care doriţi să faceţi spălături vaginale, folosiţi cantitate dublă de plantă.

**Bănuţi** *(Belenis perenis)* – 1 linguriţă de plantă mărunţită la 250 ml apă clocotită. Se strecoară după 15 minute, apoi se pot consuma 3 căni pe zi.

**Brânca-ursului** *(Heraclium spondilium)* – 1 linguriţă de plantă mărunţită la 250 ml apă clocotită. Se strecoară după 15 minute, apoi se pot consuma 3 căni pe zi. Este planta cu cele mai dese întrebuinţări şi cu efecte deosebite în sectorul ginecologic.

**Cătuşnică** *(Napeta cataria)* – 1 linguriţă de plantă mărunţită la 250 ml apă clocotită. Se strecoară după 15 minute, apoi se pot consuma 3 căni pe zi.

**Coada-şoricelului** *(Achillea milefolium)* – 1 linguriţă de plantă mărunţită la 250 ml apă clocotită. Se strecoară după 15 minute, apoi se pot consuma 3 căni pe zi.

**Creţuşcă** *(Filipendula ulmaria)* – 1 linguriţă de plantă mărunţită la 250 ml apă clocotită. Se strecoară după 15 minute, apoi se pot consuma 3 căni pe zi.

**Tătănească** *(Sysymphythum officinalis)* – 1 linguriţă de rădăcină mărunţită se fierbe cu 250 ml apă clocotită timp de 10 minute, apoi se strecoară. Se beau 3 căni pe zi. Dacă doriţi să faceţi spălături vaginale, folosiţi cantitate dublă de plantă.





**Traista-ciobanului** *(Capsela bursa pastoris)* – 1 linguriţă de plantă mărunţită la 250 ml apă clocotită. Se strecoară după 15 minute, apoi se pot consuma 3 căni pe zi.

## ENDOMETRIOZA PELVICĂ ŞI OVARIANĂ

Endometrioza este o boală des întâlnită, ce afectează un mare număr de femei aflate în perioada fertilă. În cazul acestei boli, ţesutul care căptuşeşte uterul (denumit endometru) va ajunge să se dezvolte şi în alte regiuni din exteriorul uterului. În mod normal, endometrul este eliminat lunar prin ciclul menstrual. În cazul endometriozei, ţesuturile endometriale localizate în afara uterului se desprind şi sângerează, dar nu pot fi eliminate din organism, ducând la apariţia unor zone hemoragice, inflamarea zonei afectate, dureri sau apariţia cicatricelor. În plus, se formează aglomerări de ţesut neeliminat şi, în funcţie de localizarea acestora, sunt afectate funcţiile normale ale organelor atinse (ca de exemplu, vezica urinară, intestinele sau alte organe aflate în cavitatea pelviană). În foarte rare cazuri, endometrioza poate fi depistată la nivelul pielii, al plămânilor, al diafragmei sau al creierului.

Se ştie că această boală este influenţată de hiperfoliculinemie (superproducţia de hormoni estrogeni a ovarelor) şi o slabă funcţionare a sistemului imunitar, dar nu se cunoaşte cu exactitate cauza ei, existând destul de multe teorii. Teoria menstruaţiei inverse sugerează că, în timpul menstruaţiei, unele dintre ţesuturile menstruale se întorc în trompele uterine şi se opresc în abdomen, unde se dezvoltă. Unii experţi cred că acest lucru li se întâmplă tuturor femeilor, dar că numai unele cu probleme hormonale sau de sistem imunitar fac endometrioză.

Altă teorie sugerează că ţesutul endometrial este trimis din uter în alte părţi ale corpului, prin sistemul limfatic sau prin venele de sânge. Mai există o teorie care susţine că boala ar avea cauze genetice.

Există şi cercetători care susţin faptul că rămăşiţele de ţesuturi de pe vremea când femeia era doar un embrion pot determina în timp apariţia endometriozei, sau că unele ţesuturi adulte păstrează proprietatea pe care o aveau în stadiul de embrion de a transforma ţesuturile reproductive în anumite situaţii.

De asemenea, nu trebuie să uităm rolul major în apariţia acestor boli, ca şi a altora, al acumulării în organism de toxine, la nivelul tuturor ţesuturilor şi al fluidelor corpului uman (conform teoriei „sângelui stricat" după care s-a călăuzit doctorul Valeriu Popa în tot ceea ce a făcut bun pentru semenii săi).

Simptome: cel mai frecvent şi mai important simptom al acestei boli este durerea puternică recurentă. Totuşi, durerea resimţită de fiecare pacientă în parte nu depinde de avansarea bolii. Alte simptome mai frecvente sunt: durerile pelviene în urma unui examen medical sau după un act sexual, menstre abundente, dismenoree, dureri lombare, pelviene sau abdominale, constipaţie, diaree, dureri sau scurgeri de sânge când pacienta foloseşte toaleta (ţesutul neeliminat apasă pe rect, intestine sau vezica urinară, provocând dureri sau sângerări anormale), senzaţie de greaţă, episoade de vomă, sterilitate sau fertilitate redusă, senzaţie de oboseală sau deranjamente gastrointestinale ce se pot confunda cu alte afecţiuni.

Endometrioza poate afecta orice femeie din perioada pubertăţii până la postmenopauză, indiferent de rasă, etnie sau numărul sarcinilor anterioare. Endometrioza persistă şi după menopauză şi, în cazuri rare, fetele pot dezvolta această boală chiar înainte să aibă primul ciclu menstrual.





Singura metodă de diagnosticare exactă a endometriozei este laparoscopia, ce se combină uneori cu biopsia. Prin intermediul laparoscopiei, endometrioza poate fi nu numai depistată, ci şi tratată pe cale chirurgicală.

## Tratament

Pentru ameliorare se pot folosi următoarele **plante medicinale**: brânca-ursului, coada-şoricelului, creţişoară, sunătoare, turiţă mare.

**Brânca-ursului** *(Heracleum spondylium)* – 1 linguriţă de plantă mărunţită la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 10 minute, apoi se strecoară. Se pot consuma 3 căni pe zi. Este o plantă care contribuie la intensificarea circulaţiei sanguine în zona pelviană, fiind indicată în toate dereglările ginecologice. Este mai eficientă în diferite combinaţii.

**Coada-şoricelului** *(Achillea milefolium)* – 1 linguriţă de plantă mărunţită la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 10 minute, apoi se strecoară. Se pot consuma 3 căni pe zi. În amestec este mai eficientă. Ajută la reglarea circulaţiei la nivelul pelvian şi reglează nivelul estrogenic. De asemenea, conţine o serie de substanţe antibiotice.

**Creţişoară** *(Alchemilla vulgaris)* – 1 linguriţă de plantă mărunţită la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 10 minute, apoi se strecoară. Se pot consuma 3 căni pe zi. Este planta cel mai des indicată pentru toate cazurile de dereglări menstruale. Este mai eficientă în combinaţii.

**Drojdie de bere** – se ia zilnic câte 1 linguriţă de drojdie de bere, care are foarte multă vitamina B necesară refacerii organismului, şi câte 1 linguriţă de ulei presat la rece, pentru vitamina E.

**Sunătoare** *(Hipericum perforatum)* – 1 linguriță de plantă mărunțită la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 10 minute, apoi se strecoară. Se pot consuma 3 căni pe zi. Calmează sistemul nervos și este mult mai eficientă în diferite combinații.

**Turiță mare** *(Agrimonia eupatoria)* – 1 linguriță de plantă mărunțită la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 10 minute, apoi se strecoară. Se pot consuma 3 căni pe zi. Se recomandă în special pentru eliminarea toxinelor din organism. Și această plantă se poate lua în diferite combinații. Atenție, supradozarea poate produce colici, iar în caz de litiază biliară sau renală poate determina eliminarea bruscă de calculi, putându-se ajunge la obstrucționare căilor biliare sau renale.

Se vor exclude din alimentație: carnea de porc, grăsimile, produsele lactate grase, conservele de carne, mezelurile, alimentele prăjite, condimentele iuți, oțetul, alcoolul, zahărul, cafeaua, ciocolata, coca-cola, morcovii și sfecla roșie, mărar, soc, pătrunjel, soia (aceste legume au efect estrogenic, fiind interzise în endometrioză).

Tratați constipația cu tărâțe de grâu, o linguriță dimineața și una seara, după ce au fost lăsate la înmuiat câteva ore.

O zi pe săptămână consumați în exclusivitate numai fructe și legume crude, necesare pentru conținutul lor de vitamina C.

**Pentru drenarea vezicii biliare** – o dată pe săptămână, luați înainte de masă un amestec de 4 linguri de ulei de măsline presat la rece, cu suc de lămâie, după care vă culcați pe partea dreaptă timp de 30 de minute.

**Pentru eliminarea toxinelor** – beți ceai de păpădie. Se pune 1 linguriță de rădăcină mărunțită la 250 ml apă și se fierbe 10 minute, apoi se strecoară. Se consumă 2 căni pe zi, de preferință în intervalul de la apariția menstrei până în a





șasea zi a ciclului, adică în perioada când se întrerupe administrarea ceaiului din amestecul de plante de mai sus (brâncaursului, coada-șoricelului, crețișoară, sunătoare, turiță mare).

## FIBROMUL UTERIN

Fibromul uterin este o nodularitate ce se dezvoltă fie la nivelul peretelui uterului, fie in interiorul sau exteriorul acestuia, rămânând legat de uter prin intermediul unui pedicul (piciorus) sau fiind aderent la el.

Fibromul uterin este o tumoare benignă. Reprezintă una dintre cele mai frecvente probleme de sănătate la femei. Aproximativ trei din patru femei între 25 și 45 de ani au această boală. Fibromul apare de cele mai multe ori sub forma unui nodul, a unei umflături pe uter, și se dezvoltă din țesutul fin al acestuia, numit miometru.

Mecanismul de apariție a fibromului uterin este foarte interesant, totul pornește de la o celulă „scăpată din frâu". O singură celulă se reproduce în mod repetat, creând în final o masă distinctă, fermă, de consistență cauciucului, de culoare pală. Celulele au anumite mecanisme de dezvoltare, o anumită „matrice", care le imprimă ritmul în care se divid și care le determină rolul pe care îl au în organism. Într-un țesut, toate celulele trebuie să arate la fel și să aibă aceleași funcții. Aceste mecanisme pot fi alterate uneori – în special mecanismul de diviziune celulară – de o serie de factori, de cele mai multe ori genetici. Divizarea excesivă a acestui tip de celulă este determinată de mediul hormonal al femeii active din punct de vedere reproductiv. Dintre hormonii feminini, estrogenul (foliculina) joacă rolul principal. Fibroamele conțin mai mult estrogen și mai mulți receptori de estrogen decât celulele

normale ale musculaturii uterine. Hormonii favorizează şi accelerează apariţia fibromului. Ritmul de creştere a unui fibrom variază de la o femeie la alta, iar femeile active sexual sunt mai predispuse să dezvolte această boală.

Acesta nu apare niciodată după menopauză şi este foarte rar întâlnit la femeile care au mai mulţi copii.

Din punct de vedere al localizării, unele fibroame pot apărea pe peretele exterior al uterului, iar acestea cresc de obicei foarte mult în dimensiuni. De cele mai multe ori, ele produc tulburări ale organelor din vecinătate (vezica urinară, uretere, rect, vasele sanguine din pelvis), iar prin compresia lor dau simptome ciudate. De exemplu, dacă o femeie constată că urinează mult mai frecvent, cauza ar putea fi un fibrom uterin care comprimă vezica şi nu lasă să se destindă suficient. Uneori, apar fenomene de constipaţie generate de compresia pe care o produce fibromul asupra rectului. Dacă fibromul se află în partea posterioară a uterului, el poate să exercite presiuni asupra nervilor dorsali, provocând dureri de spate.

Alte fibroame se dezvoltă spre interior, în cavitatea uterină. Chiar dacă au dimensiuni reduse, acestea pot genera probleme neplăcute, deoarece alterează pereţii cavităţii uterine, mucoasa uterină nu mai poate să crească în mod normal şi apar sângerări abundente.

În principiu, fibroamele îşi diminuează volumul odată cu menopauza. Dacă nu evoluează şi dacă nu produc dereglări prea importante, ar trebui lăsate în pace. Dacă cresc şi provoacă dureri pelviene, dureri de spate, sângerări neplăcute, incontinenţă urinară sau tulburări digestive, trebuie neapărat tratate.

Pe lângă sângerări şi compresia organelor interne, fibroamele pot afecta fertilitatea, prin distorsionarea sau blocarea





trompelor uterine ori prin blocarea căilor de trecere a spermei din cervix în trompele uterine. Fibroamele submucoase (dezvoltate spre cavitatea uterină) pot să împiedice implantarea şi creşterea embrionului. La femeile gravide, fibroamele submucoase pot creşte riscul de avort, naştere prematură, poziţie anormală a fătului şi de separare a placentei de peretele uterin.

Există riscuri destul de mari din punct de vedere al vascularizării lor. Se ştie că o tumoare, pentru a se putea dezvolta, trebuie să fie alimentată corespunzător. De obicei, femeile cu fibroame uterine au sângerări prelungite în timpul menstrelor. Uneori atât de grave, încât aduc pacienta de urgenţă la spital, cu valori ale hemoglobinei extrem de scăzute. Fibroamele pot pune probleme pentru sănătate şi prin anemia rezultată din sângerările abundente. Există şi situaţii fericite, în care ritmul de dezvoltare a vaselor sanguine ce alimentează fibromul nu este proporţional cu creşterea lui şi atunci apar fenomene de autodistrugere, pe care le numim degenerescenţe. Aceste fenomene duc la calcificarea fibromului sau la transformarea lui în lichid (degenerescenţă edematoasă). Fibroamele uterine se pot transforma în cancer în proporţie de 2% şi numai la vârste avansate.

Simptome: menstruaţia începe să dureze din ce în ce mai mult şi să fie din ce în ce mai abundentă, ciclul se micşorează şi apar sângerări pe parcursul dintre cicluri.

## Tratament

Se pot folosi următoarele **plante medicinale**: afin, castan, cătină, coacăz negru, coada-calului, coada-şoricelului, cerenţel, creţişoară, laptele câinelui, lemn-dulce, mur, năprasnic, pătrunjel, pelin, ricin, rostopască, salvie, secară, tătăneasă, tuia, traista-ciobanului, zmeur.

Modul de folosire a plantelor – vezi AFECȚIUNI GINECOLOGICE DIVERSE (*pag. 24*).

**Piperul-bălții** – se va folosi tinctura, din care se ia 1 linguriță de 3 ori pe zi. Se pot face și spălături vaginale, de 2 ori pe zi, cu un ceai făcut dintr-o linguriță de plantă mărunțită pusă la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute, apoi se strecoară.

**Tinctură de propolis** – se ia tinctură de propolis, chiar și în cazurile în care VSH-ul a ajuns la valori normale, atât pentru a preveni eventualele infecții, cât și pentru a întări organismul, protejându-l de posibilele recidive datorate infecțiilor. Se iau câte 2 picături de tinctură la fiecare 5 kg corp, de 3 ori pe zi. Acestea se pun pe un miez de pâine, se mestecă bine în gură, apoi se înghit.

**Cataplasme cu mămăliguță și tămâie** – se vor aplica pe o perioadă de 10 zile.

**Gemoderivate** – arin negru, coacăz negru, frasin, merișor, mur, zmeur.

**Antioxidante** – coenzima Q10, ulei de cătină, spirulină, echinaceea, vitamina C cu flavonoizi – Flavovit C, Extravit M.

**Ceai combinat**: 1 linguriță urzică, 1 linguriță flori de coada-șoricelului și 2 lingurițe gălbenele la 500 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute. Se îndulcește cu miere și se adaugă 1 linguriță de suc de lămâie. Se beau 3 căni pe parcursul întregii zile. Se face acest ceai zilnic și se consumă timp de 2-3 luni.

**Praf**: se combină în părți egale urzică-moartă albă, crețișoară, răchitan, traista-ciobanului, iar apoi se macină cu râșnița de cafea, până devin pulbere. Din acest amestec se administrează câte 1 linguriță de 4 ori pe zi, în cure de 56 de zile (două cicluri a câte 28 de zile), cu 2 săptămâni de pauză. Este un





tratament care folosește plante relativ comune, dar cu efecte deosebite pe termen lung. Ele reglează activitatea endocrină a femeii, inhibă evoluția tumorilor benigne (inclusiv a fibroamelor), împiedică procesul de malignizare.

**Spălături vaginale** – se fac cu ceai de: afin (frunze), cerențel, coada-calului, coada-șoricelului (flori), nuc (frunze), pelin, stejar (coajă). Se pun 4 linguri de plante la 1 litru de apă și se fierb timp de 10 minute. Se strecoară și, când se ajunge la temperatura corpului, se fac spălături vaginale în fiecare seară, chiar și în perioada menstruației. Este de preferat să se adauge și câte 1 linguriță de bicarbonat de sodiu alimentar la 250 ml lichid.

**Lapte covăsit** – se pot pune 10 ml de lapte covăsit în vagin o dată la 7 zile. Se pun seara și se protejează cu un tampon de vată. Dacă nu suportați, țineți doar pentru 20 de minute un tampon îmbibat cu iaurt.

**Ceai de stejar** – dacă intervine o hemoragie prea mare, se vor face spălături vaginale cu ceai de stejar. Eventual, se poate introduce chiar cărbune medicinal în vagin.

**Polen de albine** – se iau câte 2 lingurițe pe zi, cel puțin 30 de zile, mestecate bine înainte de înghițire. Polenul se poate asocia cu miere, în special poliflоră.

Pe toată perioada tratamentului se va evita constipația.

**Drojdie de bere** – este un remediu natural produs de o aglomerare de ciuperci inferioare (*Saccharomyces cerevisiae*) de dimensiuni microscopice. Aceste viețuitoare, considerate primitive, sunt adevărate uzine de medicamente, care produc aproape întreaga gamă de aminoacizi esențiali, toate vitaminele din complexul B, enzime, minerale în formă asimilabilă (calciu, magneziu, fosfor) și anumite oligoelemente indispensabile vieții (în special seleniu). Studiile făcute în ultimul

deceniu arată fără dubiu că administrarea de drojdie de bere are efecte excelente în combaterea tumorilor benigne, inclusiv a fibroamelor. Se administrează sub formă de tablete, pe care le găsim în farmacii și în magazinele naturiste, conform prospectului care însoțește produsul.

O cură de drojdie durează 10 zile, pentru persoanele cu un colon sensibil, și maximum 30 de zile pentru cele care nu au probleme de acest fel. Fiecare cură este urmată de o săptămână de pauză sau chiar două, după care tratamentul se poate relua, până la eliminarea completă a fibromului.

## Fistulele recto-vaginale

În majoritatea cazurilor, se produc în urma unei nașteri mai dificile, dar pot avea și alte cauze. În cazul fistulelor mari, numai tratamentul chirurgical se poate aplica cu succes. Pentru fistulele mai mici se poate face un tratament naturist.

### Tratament

Se pot folosi următoarele **plante medicinale**: coada-șoricelului, fragi, gălbenele, mărul-lupului, pătlagină, pelin, plop-negru, rostopască, tătăneasă.

**Coada-șoricelului** *(Achillea milefolium)* – se pun 4 linguri de plantă mărunțită la 500 ml apă și se fierb timp de 5 minute. Se strecoară, apoi se face o clismă dimineața și una seara până la vindecare sau se pot face spălături locale.

**Fragi** *(Fragaria vesca)* – se pun 4 linguri de plantă mărunțită (frunze) la 500 ml apă și se fierb timp de 5 minute. Se strecoară, apoi se face o clismă dimineața și una seara până la vindecare (sau spălături locale).

**Gălbenele** *(Calendulla officinalis)* – se pun 4 linguri de plantă mărunțită (frunze) la 500 ml apă și se fierb timp





de 5 minute. Se strecoară, apoi se face o clismă dimineața și una seara până la vindecare (sau spălături locale).

**Mărul-lupului** *(Aristolochia clematis)* – se pun 4 linguri de plantă mărunțită la 500 ml apă și se fierb timp de 5 minute. Se strecoară, apoi se face o clismă dimineața și una seara până la vindecare. Se poate folosi în combinație cu oricare dintre plantele de mai sus.

**Pătlagină** *(Plantago lanceolata)* – se pune 1 linguriță de plantă mărunțită la 250 ml apă și se fierbe timp de 5 minute. Se strecoară. Se fac spălături sau se pun comprese locale. Se pot face și clisme. Este un foarte bun cicatrizant.

**Pelin** *(Artemisia absinthum)* – se pun 4 linguri de plantă mărunțită la 500 ml apă și se fierb timp de 5 minute. Se strecoară, apoi se face o clismă dimineața și una seara, până la vindecare. Dacă este posibil, se poate pune și praf de pelin, care se va proteja cu un tifon.

**Plop-negru** *(Populus nigra)* – 2 linguri de muguri mărunțiți se pun la 500 ml apă și se fierb timp de 5 minute. Se strecoară, după care se pot face clisme sau spălături locale. Este foarte util pentru că distruge foarte mulți microbi.

**Rostopască** *(Chelidonium majis)* – se pun 4 linguri de plantă mărunțită (frunze) la 500 ml apă și se fierb timp de 5 minute. Se strecoară, apoi se face o clismă dimineața și una seara, până la vindecare. Se pot face și spălături locale.

**Tătăneasă** *(Sympytum officinalis)* – 2 linguri de rădăcină mărunțită se pun la 500 ml apă și se fierb timp de 5 minute, apoi se strecoară. Când se ajunge la temperatura corpului, se fac clisme de 2 ori pe zi sau spălături.

La toate magazinele Plafar se găsesc creme și unguente foarte eficiente, cu care vă puteți unge de 2 ori pe zi (Propolis supozitoare sau unguent Propoderm de la Apicola).

# Fisurile mamelonare

## Tratament profilactic

În ultima lună a sarcinii se vor aplica o serie de măsuri igienice, menite să pregătească mamelonul în vederea alăptării, şi anume: dimineaţa şi seara, areola şi mamelonul se spală cu apă caldă, după care se unge cu lanolină sau glicerină. Pentru ca pielea mamelonului să se întărească, se frecţionează zilnic, timp de câteva minute, cu o cârpă aspră (cânepă etc.) Dacă mamelonul este nedezvoltat sau îngropat, se apucă cu 2 degete şi se trage ritmic (gimnastica mamelonului).

În primele zile de alăptare, punerea copilului la sân va fi atent supravegheată. Înainte şi mai ales după fiecare supt, areola şi mamelonul se spală cu ceaiuri din plante medicinale sau cu acid boric 4%, după care se aplică pe mamelon o compresă îmbibată în glicerină şi alcool, în părţi egale. Foarte important este ca mamelonul să fie bine spălat şi uscat după alăptare, fiindcă resturile de lapte şi saliva copilului macerează pielea. Mama trebuie să îşi spele mâinile cu săpun înainte de alăptare. Unghiile să fie totdeauna tăiate scurt. După ce copilul şi-a terminat suptul, nu va fi lăsat să adoarmă cu mamelonul în gură.

## Tratament curativ

**Fisuri mici**: mamelonul se spală cu ceaiuri de plante medicinale după fiecare supt. Se preferă ceai cald, de muşeţel sau nalbă. Se poate, de asemenea, spăla cu soluţie de acid boric şi apoi se şterge bine după fiecare supt. Între supturi se lasă sânul liber, după care se tamponează fisurile cu tinctură de arnică sau sunătoare şi apoi se acoperă cu o compresă îmbibată în glicerină cu alcool. Se iau măsuri de igienă foarte stricte şi sânul se va da la supt regulat.





**Fisuri adânci şi foarte dureroase**: se întrerupe alăptatul 12-24-36 de ore şi chiar 48 de ore, timp în care sânul este muls şi copilul se hrăneşte cu laptele astfel obţinut. Mulgerea sânului se va face numai cu mâna, ritmic, la baza mamelonului. Mulgerea cu degetele sau mulgerea cu pompa nu sunt recomandabile. Pentru a tempera congestia accentuată a sânilor (furia laptelui), se pun comprese reci.

Se pot folosi următoarele **plante medicinale**: aloe, cartof, crin, floarea-soarelui, fragi, gălbenele, grâu, gutui (în special seminţe), in, lămâie, mărul-lupului, mur, muşeţel, nuc, orez, pătlagină, plămânărică, plop-negru, răculeţ, salcie, salvie, stejar, tătăneasă, ulm, varză. Se face un ceai mai concentrat şi se strecoară, apoi se lasă să se răcească.

**Aloe** *(Aloe vera)* – există în toate magazinele de profil o serie de preparate cu această plantă, care se vor lua conform indicaţiilor producătorului. Se poate, de asemenea, tăia o frunză proaspătă şi se pune local cu ajutorul unui pansament, cu partea tăiată pe locul fisurii. Se poate folosi şi sub formă de praf, care se obţine din planta uscată şi măcinată cu râşniţa de cafea. Se aplică planta, apoi se pune un pansament steril. Se ţine 12 ore, după care se spală şi se aplică altul. Se repetă până la vindecare. Este una dintre plantele cel mai des folosite.

**Cartof** *(Solanum tuberosum)* – din cartofi proaspeţi raşi sau fierţi şi puţin ulei din plante se formează o pastă care se aplică pe sân.

**Cătină** *(Tamarix ramosissima)* – este indicat uleiul de cătină.

**Crin** *(Lilium candidum)* – bulb sau petale fierte în lapte se aplică local.

**Floarea-soarelui** *(Helianthus annus)* – uleiul acestei flori se poate folosi la ungeri locale de mai multe ori pe zi. Se pot face şi o serie de creme adăugând ceară de albine, sau se poate

folosi în amestec cu diferite plante medicinale fierte pe baie de apă şi apoi făcute creme.

**Fragi** *(Fragaria vesca)* – 2 linguriţe de frunze mărunţite la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute, apoi se strecoară. Se pun comprese pe locurile afectate pentru cicatrizare.

**Gălbenele** *(Calendula officinalis)* – se pot folosi atât florile, cât şi plantele cu flori. Se pun 2 linguriţe de plantă mărunţită la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute, apoi se strecoară. Se pot folosi la comprese, cataplasme sau se fac diferite creme şi unguente. La magazinele de profil se găsesc creme şi unguente care sunt foarte eficiente.

**Grâu** *(Triticum aestivum)* – se unge local cu ulei din germeni şi tărâţe, de mai multe ori pe zi.

**Gutui** *(Cydonia oblongata)* – 1 linguriţă de seminţe la 250 ml apă. Se fierb, apoi se strecoară. Se pot pune comprese de 2-3 ori pe zi.

**In** *(Linum usitatissimum)* – se folosesc seminţele, din care se extrage ulei, cu care se unge local.

**Lămâie** *(Citrus limoniu)* – se combină suc de lămâie cu ulei vegetal în diferite proporţii. Este util pentru cicatrizare. De asemenea, sucul este foarte eficient în cazul mâncărimilor.

**Mărul-lupului** *(Aristolochia clematitis)* – 2 linguriţe de frunze mărunţite la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute, apoi se strecoară. Se pun comprese pe locurile afectate pentru cicatrizare.

**Mur** *(Rubus fruticosus)* – 2 linguriţe de frunze mărunţite la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute, apoi se strecoară. Se pun comprese pe locurile afectate pentru cicatrizare.

**Muşeţel** *(Matricaria chamomilla)* – 1 linguriţă de flori mărunţite la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute,





apoi se strecoară. Se pun comprese pe locurile afectate pentru cicatrizare. Există o serie de creme şi alifii cu această plantă care au un deosebit efect antibiotic.

**Nuc** *(Juglans regia)* – 2 linguriţe de frunze mărunţite la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute, apoi se strecoară. Se pun comprese pe locurile afectate pentru cicatrizare. Au rol astringent şi dezinfectant.

**Orez** (*Oryza sativa)* – se macină seminţele sub formă de făină, care se presară local sau se fierbe cu puţină apă şi se aplică sub pansament.

**Pătlagină** *(Plantago lanceolata)* – 2 linguriţe de frunze mărunţite la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute, apoi se strecoară. Se pun comprese pe locurile afectate pentru cicatrizare. Se pot folosi şi frunze proaspete aplicate local, sau suc din frunze proaspete. Există, de asemenea, creme şi alifii din această plantă.

**Plămânărică** *(Pulmonaria officinalis)* – 1 linguriţă de plantă mărunţită la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute, apoi se strecoară. Se pun comprese pe locurile afectate pentru cicatrizare.

**Plop-negru** (*Populus nigra)* – 1 linguriţă de muguri mărunţiţi la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute, apoi se strecoară. Se pun comprese pe locurile afectate pentru cicatrizare. Este un bun antibiotic cu efecte deosebite.

**Răculeţ** *(Polygonum bistorta)* – 2 linguriţe de plantă mărunţită la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute, apoi se strecoară. Se pun comprese pe locurile afectate pentru cicatrizare.

**Salcie** *(Salix alba)* – 1-2 linguriţe de coajă mărunţită sau chiar măcinată cu râşniţa de cafea se pun la 250 ml apă şi se fierb timp de 5 minute. Se strecoară, apoi se pun comprese sau

chiar cataplasme pe locurile afectate. Este foarte utilă atât ca antibiotic, cât şi pentru calmarea durerilor.

**Salvie** *(Salvia officinalis)* – 2 linguriţe de plantă mărunţită la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute, apoi se strecoară. Se pun comprese pe locurile afectate pentru cicatrizare. Se poate lua şi intern, atunci când este vorba despre o dereglare hormonală.

**Stejar** *(Quercus robur)* – 1-2 linguriţe de coajă mărunţită sau chiar măcinată cu râşniţa de cafea se pun în 250 ml apă şi se fierb 5 minute. Se strecoară, apoi se pun comprese sau chiar cataplasme pe locurile afectate. Este una dintre plantele cu o puternică acţiune astringentă şi totodată dezinfectantă.

**Tătăneasă** *(Symphytum officinale)* – 1 linguriţă de rădăcină mărunţită la 250 ml apă. Se fierbe 10 minute şi se strecoară. Se pot pune comprese sau cataplasme pe locurile afectate. Există în comerţ, la toate magazinele de profil, o serie de creme şi unguente cu această plantă, care este emolientă şi cicatrizantă.

**Ulm** *(Ulmus campestre)* – 1-2 linguriţe de coajă mărunţită sau chiar măcinată cu râşniţa de cafea se pun la 250 ml apă şi se fierb timp de 5 minute. Se strecoară, apoi se pun comprese sau chiar cataplasme pe locurile afectate.

**Varză** *(Brasica oleracea)* – se pot aplica foi de varză strivite şi se pot ţine 12-24 de ore, după care se schimbă. Se face acest lucru până la vindecare.

Pe lângă unguente şi uleiuri din plante, se va unge local şi cu slănină, untură simplă fără sare, seu de animale. Sau se spală cu zer de lapte de 2 ori pe zi.

În cazurile cu infecţii, se va folosi propolisul sau răşina, care se aplică pe o bucată de pânză. Oricare dintre ele se pune





fierbinte şi se întinde pe pânză, apoi, când ajunge la temperatura corpului, se poate aplica local. Se ţine în funcţie de toleranţă.

Împotriva mâncărimilor, se spală sânul cu oţet în diferite diluţii cu apă sau cu suc de lămâie. După ce s-a spălat bine, se poate unge mamelonul cu diferite unguente sau uleiuri din plante. Se pot folosi uleiuri vegetale sau chiar diferite creme din plante.

## FRIGIDITATEA

Tulburările sexualităţii feminine reprezintă o patologie destul de des întâlnită. În general, de aceste „tulburări" nu este vinovată doar femeia, ci şi partenerul ei. Sexualitatea se trăieşte în doi, astfel că întotdeauna se va lua în discuţie şi partenerul femeii, cu posibilele lui lacune de educaţie sexuală sau deficienţe în domeniul sexualităţii.

Cuvântul *frigiditatea* provine de la latinescul *frigidus* (rece) şi defineşte situaţia în care femeia nu este satisfăcută de viaţa ei sexuală sau, altfel spus, nu simte plăcere pe durata raportului sexual normal (coitul vaginal).

Deseori, noţiunea de frigiditate este un termen confuz. Unii autori consideră frigiditatea ca absenţa parţială sau completă a plăcerii sexuale în timpul actului sexual, manifestată prin orgasm incomplet sau absent, în timp ce alţii înţeleg prin frigiditate diminuarea sau absenţa libidoului, adică a apetitului sexual. În cazul frigidităţii incomplete, femeia are libidou şi o oarecare plăcere pe durata coitului, însă nu reuşeşte să aibă orgasm, după întâlnirea sexuală rămânând uneori cu cefalee şi dureri pelviene. Se spune că una din trei femei active sexual nu simte plăcere în timpul actului sexual. Această problemă este caracterizată în general prin lipsa dorinţei sexuale (libidoului) şi a orgasmului.

În timp, frigiditatea duce la apariția neînțelegerilor și chiar a unei animozități în cuplu, culminând cu o distanțare afectivă și fizică instalată între parteneri.

Trebuie avută o discuție foarte serioasă și sinceră cu partenerul de sex, în care trebuie să-i destăinuiți problemele pe care le aveți și să-i explicați ceea ce doriți de la el. Probabil o mai mare atenție sau poate mai mult tact. Trebuie cunoscut că, spre deosebire de bărbați, care pot ajunge mult mai ușor la orgasm, femeile au nevoie de o stimulare specială, care depinde de foarte mulți factori și pot fi foarte diferiți de la o femeie la alta. Actul sexual trebuie privit ca ceva normal și extrem de plăcut, care asigură satisfacții ambilor parteneri și nu trebuie considerat, de către nici unul dintre parteneri, ca un sacrificiu.

## Forme

**Anorgasmia selectivă***. Apare doar cu un anumit partener. Există femei „inhibate" sexual doar cu un anumit partener, respectiv soțul lor, în schimb, se „dezlănțuie" în prezența unui partener ocazional, față de care nu au nicio afecțiune deosebită. Deseori, o relație extraconjugală asociată cu sentimente de culpabilitate se asociază cu anorgasmie.

**Anorgasmia copulatorie**. Este acea formă de anorgasmie caracteristică femeilor care nu reușesc să aibă orgasm în timpul actului sexual normal cu un bărbat. Unele dintre ele pot obține orgasmul în condiții de homosexualitate, de exemplu, altele prin autostimulare (masturbare) sau prin stimulare de către partener (heteromasturbare) a regiunii vulvo-clitoridiene.

**Anorgasmie psihogenă**. Cauzele sunt funcționale, datorate, de cele mai multe ori, unor „baraje psihice".

* Prin anorgasmie se înțelege absența orgasmului.





## Tipuri de frigiditate

**Frigiditatea primară**. Desemnează forma în care nu se poate descoperi cauza insatisfacției sexuale.

**Frigiditatea secundară**. Apare ca urmare a unor leziuni organice în sfera genitală sau a unor traumatisme afective. Înainte de instalarea ei, femeile au avut o viață sexuală armonioasă.

**Frigiditatea selectivă**. Apare doar cu un anumit partener, fie ca urmare a neîndemânării lui sexuale, fie din alte motive (conflicte, partener brutal, partener detestat).

**Frigiditatea ocazională**. Poate fi determinată de:

- teama de a nu rămâne gravidă;
- frica de contaminare cu diferiți agenți patogeni ce determină afecțiuni venerice;
- efortul de a „combaterea" sterilitatea;
- afecțiuni vulvo-vaginale (leucoree, herpes vulvar, micoze);
- inhibiția psihică prin sentimente de vină, de inferioritate sau de frustrare;
- raport sexual cu un bărbat pentru care nu are sentimente de afecțiune.

## Cauzele frigidității

**Cauzele frigidității primare**. Sunt de multe ori anumite antecedente traumatizante, mai ales în copilărie (neînțelegeri între părinți, martoră la agresiuni psiho-sexuale), un prim raport sexual brutal, educație rigidă etc. O adolescentă poate eșua sexual uneori pentru că se îndoiește de feminitatea sa. Întâlnirile sexuale „în grabă" induc neliniște și frustrare, deoarece femeia nu urmărește

doar penetrarea vaginală şi mişcările „de du-te vino" ale penisului, ci aşteaptă gratificarea pe plan psihic şi somatic.

Uneori, vârsta partenerului, originea lui socială, religia lui, pot juca un rol important în generarea frigidităţii, alături de o serie de tulburări sexuale ale partenerului (ca ejaculare precoce).

**Cauzele frigidităţii secundare**. Multe femei găsesc contactul sexual ca fiind dureros, din cauza unei insuficiente lubrifieri a zonei genitale şi a vaginului (mai ales la femeile în vârstă, după menopauză). Lubrifierea insuficientă se datorează unei stimulări neadecvate în timpul preludiului, unor boli sau infecţii, unor defecţiuni anatomice (de exemplu microclitoridia) sau, mai rar, disproporţiei dintre organele sexuale ale partenerilor. Această durere le poate induce femeilor teama şi repulsia faţă de contactul sexual.

Alte cauze posibile ale frigidităţii:

**Factori neurologici** – leziuni medulare sau cerebrale care interferează cu centrii sexuali, leziuni ale nervilor periferici aferenţi sau eferenţi* ai aparatului genital feminin.

**Intervenţii chirurgicale în sfera genitală** – histerectomia totală sau subtotală cu pierderea ovarelor nu duce la frigiditate.

**Afecţiuni vaginale** – prolapsul vaginal sau uterin, rupturile de perineu, modificările de poziţie ale uterului (retroversie, lateroversie) produc insatisfacţie sexuală, însă libidoul rămâne normal.

**Boli endocrine** – sunt asociate cu diminuarea libidoului, cu insatisfacţia sexuală, uneori cu anorgasmie (acromegalia,

* Nerv eferent – prin care excitaţia trece de la centrii nervoşi spre periferia corpului.





hipotiroidism, insuficienţa corticosuprarenală, insuficienţele ovariene, tumori hipofizare etc.).

**Diverse afecţiuni** – diabetul zaharat, obezitatea, hemocromatoza pot duce prin diferite mecanisme la diminuarea libidoului şi a plăcerii sexuale. În afară de aceste cauze mai pot fi incriminate: secreţia absentă sau redusă de testosteron (caz în care libidoul lipseşte sau este redus), un deficit de vitamine (din această cauză nivelul hormonilor estrogeni fiind insuficient pentru a putea realiza o lubrifiere adecvată).

Bolile cronice, unele medicamente şi stresul zilnic pot diminua şi ele dorinţa sexuală şi orgasmul.

**Bolile psihiatrice** – depresia, în care primul simptom este diminuarea sau absenţa dorinţei sexuale.

Factorul psihic este poate cel mai important aspect pentru alungarea frigidităţii. Foarte mulţi cercetători au încercat, de-a lungul timpului, să descopere „leacul" contra frigidităţii, căutat de atât de multe femei. Se pare că multaşteptata descoperire stă de fapt chiar la îndemâna femeilor, fiind vorba despre echilibrul lor psihic.

Rolul factorilor psihologici în îndeplinirea normală a actului sexual este deosebit de important pentru femei. Femeia echilibrată şi sănătoasă fizic şi psihic a integrat funcţiile sale erotice şi sexuale în personalitatea sa mentală. De aceea, orice factor inhibitor, psihogen, care se opune acestei integrări nervoase a funcţiei sexuale duce la apariţia de tulburări în sfera erotică şi sexuală, putând uşor determina starea de frigiditate.

Astfel, pentru a scăpa de problemele cauzate de frigiditate, femeile trebuie să încerce să creeze un mediu familial şi social plăcut, în care discuţiile şi cunoaşterea în cadrul cuplului să fie pe prim plan. Orice femeie care a avut probleme cu frigiditatea poate cunoaşte plăcerea orgasmului dacă

va reuşi să creeze alături de partenerul său o armonie psihică ce o va ajuta să scape de inhibiţie.

**Sarcina** – duce la modificări în sexualitatea cuplului. Frica de a nu traumatiza copilul sau de a nu declanşa un avort le face pe multe femei frigide pe durata graviditӑţii.

**Menopauza** – scăderea producţiei de hormoni ovarieni duce la scăderea libidoului şi la hipotrofia tractului genital, fapt ce declanşează dificultăţi în realizarea contactului sexual.

În concluzie, deşi la femei orgasmul nu este absolut necesar fecundaţiei cum este la bărbat, problema provocată de lipsa orgasmului şi/sau a libidoului prezintă totuşi importanţă individuală şi socială. Astfel, o soţie frigidă arată într-o mare măsură indiferenţă faţă de viaţa conjugală. Femeile care nu au simţit niciodată satisfacţia orgasmului vor ajunge ca, după o perioadă de timp, să considere acest lucru normal. Pe de altă parte, femeile care au avut cândva un orgasm şi ulterior devin frigide încep să-şi pună probleme, acestea accentuând în timp starea de insatisfacţie. De asemenea, bărbatul poate sesiza la rândul său problemele cu care se confruntă partenera lui şi, uneori, prin lipsa de comunicare, se poate ajunge la o răceală în cadrul cuplului.

Diferiţi cercetători au constatat că circa 46% dintre femei nu sunt deplin satisfăcute de relaţiile lor sexuale şi numai 25% ating orgasmul. De fapt, un mare număr de femei între 18 şi 40 de ani nu ştiu ce este orgasmul. Studii recente au arătat că aproximativ 68% dintre femei au probleme cu orgasmul.

## Tratament

Se pot folosi următoarele **plante medicinale**: angelică, brânca-ursului, busuioc, cardamon, damiana, fasole (boabe), ghimbir, ginseng, lămâi, lemn-dulce, kava-kava, mărar, năprasnic, pasiflora, pătrunjel, priboi, roiniţă, roua-cerului,





rozmarin, salvie, sunătoare, ţelină (rădăcină, frunze şi seminţe), urzică, usturoi, zmeur (muguri), wild yam.

**Brânca-ursului** *(Heraclea spondylium)* – este una dintre cele mai puternice plante afrodiziace. Are acţiune vasodilatatoare genitală, antispastică uterină şi de stimulare a activităţii ovarelor. De asemenea, are un efect de excitare blândă a sistemului nervos. Se poate folosi şi tinctură, care este mai eficientă, şi se găseşte gata preparată la magazinele naturiste. Se ia 1 linguriţă de tinctură diluată la 100 ml apă, de 4 ori pe zi. Pentru efecte mai rapide, se pun 3-4 linguriţe la 100 ml apă şi se beau cu 30 de minute înainte de actul sexual. Se poate folosi şi sub formă de ceai.

**Busuioc** *(Ocinum basilicum)* – se consumă 2-3 căni de ceai pe zi. Se pune 1 linguriţă de plantă mărunţită la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute, apoi se strecoară. De asemenea, se poate transforma în praf cu ajutorul râşniţei de cafea şi, în acest caz, se pune sub limbă o jumătate de linguriţă. Se ţine timp de 15 minute, apoi se înghite cu puţină apă. Se ia de 3 ori pe zi, preferabil cu 15 minute înainte de masă. Este foarte utilă şi pentru reglarea activităţii stomacului. Se poate folosi şi pentru condimentarea unor mâncăruri.

**Damiana** – pe primul loc în terapia plantelor contra frigidităţii se află această plantă care se găseşte la magazinele naturiste. Este considerată iarba sexualităţii feminine şi una dintre cele mai populare plante afrodiziace. Ea conţine alcaloizi cu efect stimulent direct asupra organelor sexuale şi a nevoilor din zona genitală, având şi un efect similar cu al testosteronului asupra libidoului. Damiana este excelentă în capacitatea ei de a sprijini o bună funcţionare a organelor genitale şi de a mări plăcerea sexuală simţită în timpul contactului sexual. Pentru rezultate maxime, picuraţi sub limbă

5-10 picături dintr-un preparat care conține extract de damiană, cu o oră înainte de contactul sexual. Cura poate dura câteva zile, în funcție de apariția unor rezultate satisfăcătoare.

**Cardamon** – se folosește pentru condimentarea cafelei și a dulciurilor pe bază de cacao. Se pune o jumătate de linguriță de praf împreună cu 2 gălbenușuri de ou și 2 lingurițe de miere. Se amestecă și apoi se consumă cu înghițituri mici.

**Fasole boabe** *(Phasoleum vulgaris)* – se ia de 3 ori pe zi câte 1 linguriță de boabe măcinate fin. Conține estrogeni.

**Ghimbir** *(Zinghimber officinalis)* – 1 linguriță de praf din rădăcină la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute, apoi se strecoară. Se pot consuma 3 căni pe zi. Sau se ia câte un vârf de cuțit de praf de 2 ori pe zi, pentru stimularea libidoului și îmbunătățirea circulației sângelui în regiunea pelviană.

**Kava-kava** *(Piper methysticum)* – este o plantă exotică, originară din sudul Pacificului, din arhipelagul polinezian. Rădăcina este folosită în mod tradițional pentru efectele sale de echilibrare emoțională. Principiile sale active influențează un centru nervos de la nivelul creierului, responsabil de inducerea stărilor de relaxare. Este poate cel mai bun remediu în tratarea tulburărilor anxios-depresive, incluzând aici și problemele frigidității. Un aspect pozitiv foarte important este că această plantă, spre deosebire de restul medicamentelor, nu induce stări de somnolență sau abulie. La noi, kava-kava se găsește la magazinele naturiste sub formă de capsule sau comprimate.

**Atenție**! Nu este recomandată femeilor care alăptează și nici în asociere cu medicamentele stimulante ale sistemului nervos central, cu alcool, barbituricele, antidepresivele și antipsihoticele.

**Morcovi de câmp** *(Daucus sativa)* – 2 lingurițe de plantă mărunțită la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute, apoi se strecoară. Se beau 2 căni pe zi.





**Năprasnic** *(Geranium robertiarum)* – se vor consuma 2-3 căni de ceai pe zi. Se pune 1 linguriță de plantă mărunțită la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute, apoi se strecoară. Se poate transforma în praf cu ajutorul râșniței de cafea și, în acest caz, se pune sub limbă o jumătate de linguriță. Se ține 15 minute, apoi se înghite cu puțină apă. Se ia de 3 ori pe zi, preferabil cu 15 minute înainte de masă.

**Ovăz** *(Avena sativa)* – se poate consuma 1 litru pe zi din apa în care au fiert semințele. Se pun 6-8 linguri de semințe la 1 litru și se fierb minimum 30 de minute, apoi se strecoară.

**Pasiflora** *(Passiflora incarnata)* – este o liană care crește în SUA și are efect afrodiziac, fiind denumită floarea-pasiunii. Este destinată în special femeilor care suferă de frigiditate. Se vinde sub formă de capsule.

**Țelină** *(Apium graveolens)* – se va consuma zilnic, înainte de masă, suc de țelină (din frunze sau rădăcină), câte 20 ml de 3 ori pe zi. Este un stimulent hormonal care nu ar trebui să lipsească din alimentație. Se poate consuma și macerat de țelină, în orice cantitate.

**Wild yam*** *(Dioscorea villosa)* – este o plantă care moderează cantitatea hormonilor, atât la femei cât și la bărbați. Este deosebit de utilă în tratarea frigidității, deoarece are efect pozitiv asupra funcțiilor sexuale, reduce durerile uterine și ovariene și chiar și durerile menstruale. Planta wild yam stimulează ovarele să producă progesteron și estrogen în proporții normale, reduce inflamațiile, are efect antispastic și relaxant și reduce crampele menstruale. Ea conține un steroid natural, numit științific DHEA (dehidroepiandrosterona), care

* Se comercializează sub această denumire.

dă vigoare persoanelor active sexual. Se ia timp de 2 săptămâni, apoi se face o pauză tot de 2 săptămâni.

Din plantele de mai sus se pot face şi **tincturi**: 1 parte praf de plante şi 5 părţi alcool alimentar de 70°. Se ţin timp de 15 zile, apoi se strecoară. Se va consuma câte 1 linguriţă de 3 ori pe zi în cazurile mai grave, sau doar câte 1 linguriţă la nevoie.

**Tincturi din**: seminţe de mărar, lemn-dulce, muguri de zmeură, soia, pătrunjel. Se pot consuma câte 1-2 linguriţe de tinctură pe zi, diluate în apă sau lapte.

Se pot, de asemenea, face **vinuri** din aceste plante: se vor pune la 1 litru de vin doar 10 g de plante mărunţite. Se agită zilnic şi, după 8 zile, se strecoară. La aceste vinuri se poate adăuga şi puţină miere, pentru a fi mai dulci.

**Spirulină** – se foloseşte conform indicaţiilor producătorului şi are efect foarte bun în stimularea activităţii glandelor sexuale. Se poate lua şi perioade mai lungi de timp.

**Hidromel** – un remediu excelent este hidromelul, care are efecte tonice, afrodiziace şi chiar uşor euforizante, ceea ce explică folosirea sa pe scară largă în tradiţiile anumitor popoare meridionale. Se beau 3-4 pahare pe zi, de preferinţă pe stomacul gol.

**Nutrienţi** – dintre nutrienţi, cel mai indicat remediu în frigiditate este considerat a fi sarea marină, din care se consumă câte 2-2,5 g pe zi. Aceasta constituie o bună sursă de iod şi alte minerale importante pentru o bună funcţionare a organelor sexuale şi a activităţii sexuale.

**Vitamine** – sunt remedii foarte importante în cazul frigidităţii. Dintre acestea se recomandă complexul de vitamine B (câte 1 drajeu de 2 ori pe zi) şi vitamina E (se începe cu o capsulă de 100 mg pe zi şi se creşte treptat până la 4 capsule pe zi). Uleiul de peşte luat în timpul mesei aduce un aport





binevenit de vitamina A şi D. Vitamina C şi bioflavonoizii (vitamina P) sunt importante pentru o bună funcţionare a glandelor sexuale şi pentru combaterea stresului.

**Lecitină** – se recomandă 1 linguriţă de 3 ori pe zi de granule sau 2 capsule a 1200 mg pe zi, în timpul meselor.

**Aminoacizi** – se recomandă l-fenilalanina şi l-lisina (se găsesc în farmacii): câte 500 mg din fiecare, pe stomacul gol, cu puţină apă sau suc (dar nu cu lapte). Se pot asocia cu 50 mg vitamina B6, pentru a îmbunătăţi absorbţia. Acidul p-aminobenzoic (100-300 mg pe zi) şi-a dovedit şi el utilitatea, stimulând funcţiile vitale ale organismului.

**Preparate farmaceutice cu zinc** – se recomandă câte 50-80 mg pe zi. Asocierea cu un preparat care conţine cupru (3 mg pe zi) este benefică. Deficienţa de zinc poate fi o cauză a disfuncţiilor sexuale. Puteţi folosi tablete care conţin gluconat de zinc pentru o mai bună absorbţie.

**Yohimbina** – o substanţă ce se extrage din coaja unui arbore care creşte în Africa are efect stimulator asupra sexualităţii. Efectul ei afrodiziac se datorează stimulării sistemului nervos parasimpatic sacral, stimulare urmată de congestia organelor genitale interne ale femeii; stimulării centrilor sexuali din creier, urmată de intensificarea dorinţei şi capacităţii sexuale. Nu se administrează împreună cu medicaţie antidepresivă.

## Reţete afrodiziace

**1. Obligeană şi piper negru**: 2 părţi de obligeană mărunţită şi 1 parte de piper negru măcinat. Din acest amestec se pun 2 linguriţe la 250 ml apă. Se fierb timp de 15 minute. Se strecoară şi se iau câte 4-5 linguri înaintea actului sexual.

**2. Ridichi negre şi miere**: 500 g ridichi negre şi 100 g miere. Se spală ridichea, se trece prin maşina de stors sucuri. Sucul

obținut se pune într-un vas de sticlă, se adaugă mierea și se amestecă pentru omogenizare; se poate păstra maximum 15 zile la rece. Administrare: 3-6 linguri pe zi, între mese. Are acțiune colagogă, coleretică și afrodiziacă. Vindecă dischineziile biliare, în special la femei. Se mai folosește împotriva frigidității și a impotenței.

**3. Oțet de mere și usturoi**: se fierbe 1 ceașcă de oțet de mere amestecat cu 7-10 căței de usturoi și 1 lingură de miere, timp de 5 minute. Se răcește și apoi se consumă. Se face zilnic.

## Dietă naturistă

Includeți în dieta alimentară ardei iute, caise, ceapă, usturoi, icre, lapți, vin vechi, ceai, cafea, ciocolată, prune, spanac, struguri, țelină, muguri de lucernă, avocado, ouă proaspete de găină de țară, ulei de măsline, semințe de dovleac, nuci, soia, ulei de susan și germeni de grâu. Renunțați la carnea de pasăre crescută cu concentrate, carnea roșie, la produsele zaharoase. Încercați să luați suplimente ce conțin polen de albine. Se începe cu mici cantități și se întrerupe cura dacă apar înroșiri ale pielii, mâncărimi sau alte simptome.

Renunțați la fumat deoarece acesta afectează negativ producția de hormoni și sistemul imunitar.

Se va înlocui zahărul din alimentație cu miere poliflora.

Se combat intoxicațiile cronice. Se fac exerciții fizice zilnic și se recomandă schimbarea aerului, călătoriilor, helioterapia la mare, îndepărtarea grijilor și a supărărilor, a anxietății.

Se mai recomandă băi cu acid carbonic la Vatra Dornei (băi de șezut), masaj ginecologic la persoanele cu infantilism genital utilizarea unor parfumuri ca vanilia, moscul și sedative la persoanele cu obsesii.

În unele cazuri, se poate apela la tratament medical sau chirurgical al leziunilor genitale.





# GREAȚA

Cu toate că este un simptom și nu o boală, îl tratăm aici pentru că este foarte des întâlnit în foarte multe afecțiuni și mai ales pentru că este foarte greu de stăpânit cu medicamentele de sinteză, fără a produce multe modificări nedorite în organism.

## Tratament

Se pot folosi următoarele **plante medicinale**: aloe, angelică, anghinare, busuioc, cimbrișor, cimbru, coada-calului, cuișoare, ghimbir, gutuie, lămâie, levănțică, lichen, măsline, mătăciune, mentă, nuc, pelin alb, pepene galben, roiniță, scorțișoară, siminoc, valeriană.

**Angelică** *(Angelica arhangelica)* – cea mai indicată este tinctura. Se pune 1 linguriță de tinctură la 100 ml apă și se bea cu înghițituri rare. Se poate găsi la orice magazin naturist. Se poate face și un ceai dintr-o linguriță de rădăcină sau plantă mărunțită pusă la 250 ml apă clocotită. Se lasă acoperită pentru 15 minute, apoi se strecoară. Se consumă cu înghițituri mici. Este foarte eficientă în grețurile ocazionale, în special după mese consistente.

**Anghinare** *(Cynara scolymus)* – 2 lingurițe de plantă mărunțită (pulbere de rădăcină și fructe în părți egale) la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute, se strecoară. Se pot consuma 2 căni pe zi. Este utilă îndeosebi pentru grețurile provocate de afecțiunile ficatului.

**Busuioc** *(Ocium basilicum)* – 1-2 lingurițe de plantă mărunțită la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute și se strecoară. Se poate consuma îndulcit cu miere dacă nu există contraindicații. Se pot bea 3 căni pe zi sau doar la nevoie.

**Cimbrişor şi cimbru** *(Tymus vulgaris)* – 1 linguriţă de plantă mărunţită la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute. Se strecoară. Se pot consuma 3 căni pe zi. Este foarte utilă pentru greţurile provocate de boli infecţioase sau microbiene.

**Coada-calului** *(Equisetum arvense)* – se macină planta uscată cu râşniţa de cafea şi se ia din acest praf câte un vârf de cuţit. Se ţine în gură câteva minute, apoi se înghite. Ajută la eliminarea toxinelor.

**Cuişoare** *(Syzygium aromaticum)* – 1 linguriţă la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute şi se pot consuma 3 căni pe zi. Produce anestezia tractului digestiv şi opreşte vărsăturile, în plus este indicat celor cu infecţii intestinale sau digestive.

**Ghimbir** *(Zinghiber officinalis)* – rădăcina este cel mai eficient mijloc de luptă împotriva greţurilor de orice natură. Se poate administra şi la copii. La copii, se foloseşte 1 linguriţă la 250 ml apă, iar la adulţi 2 linguriţe. Se fierb 5 minute şi se strecoară. Se pot consuma 3 căni pe zi sau doar la nevoie. Se mai pot lua 2 capsule pe zi (se găsesc la magazinele naturiste) în cazurile frecvente de greaţă. Femeile însărcinate nu trebuie să consume această plantă, pentru că poate provoca avortul. Se foloseşte mai ales în răul de transport. Nu are efecte secundare, deci este mai utilă ca medicamentele sintetice, care au efecte nedorite.

**Gutuie** *(Cydonia oblongata)* – se fierbe o gutuie mare, rasă, într-un litru de apă. Când lichidul a scăzut la jumătate, se adaugă zahăr după gust şi se ia vasul de pe foc. Consumaţi întreaga cantitate pe parcursul unei zile.

**Lămâie** *(Citrus lemon)* – se fierbe un fruct stors şi tăiat mărunt în 300 ml apă, timp de 20 de minute Cât clocoteşte, se





ţine vasul acoperit. Se strecoară, apoi, după răcire, se adaugă sucul care s-a stors înainte separat. Se îndulceşte cu miere dacă nu există contraindicaţii. Acest ceai are un efect foarte bun şi în cazul crizelor dureroase.

**Levănţică** *(Lavandula angustifolia)* – 1 linguriţă de plantă mărunţită la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute şi se strecoară. Se pot consuma 2 căni pe zi. Calmează sistemul nervos. Se foloseşte cu succes în greaţa însoţită de balonări.

**Lichen** *(Centraria islandica)* – 1 linguriţă la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute şi se pot consuma 3 căni pe zi. Produce anestezia tractului digestiv şi opreşte vărsăturile, în plus este indicată celor cu infecţii intestinale sau digestive.

**Mătăciune** *(Drachopalum moldavica)* – 1-2 linguriţe de plantă mărunţită la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute şi se strecoară. Se poate consuma îndulcit cu miere dacă nu există contraindicaţii. Se pot bea 3 căni pe zi sau doar la nevoie.

**Măsline** *(Olea europea)* – se ia dimineaţa, la trezire, 1 linguriţă de ulei extravirgin. Se face o cură zilnică, cel puţin o lună.

**Mentă** *(Mentha piperita)* – 2 linguriţe de plantă la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute şi se strecoară. Se pot consuma câte 3 căni pe zi. Combate stările de greaţă şi mai ales vărsăturile. Este planta care se foloseşte cel mai des.

**Nuc** *(Juglans regia)* – se folosesc nuci verzi, se taie cu coajă cu tot în felii subţiri şi se pun într-o sticlă; peste ele se toarnă vodcă de 40°. Se pune o cantitate de vodcă dublă faţă de cantitatea de nuci. Se ţine apoi 15 zile la întuneric, agitând des. Se strecoară şi se consumă câte un păhărel în cazul durerilor abdominale sau greaţă, indigestie, după beţie.

**Pelin alb** *(Artemisia absinthum)* – 1 linguriță de plantă mărunțită la 250 ml apă clocotită. Acoperiți vasul 20 de minute, apoi strecurați. Se bea întreaga cantitate în cursul unei zile, sau se bea în trei reprize, cu 30 de minute înaintea meselor principale. Se bea neîndulcit și este eficient și împotriva vărsăturilor. Se poate lua și praf obținut cu râșnița de cafea, care se pune în gură pentru câteva minute, apoi se înghite cu apă.

**Roiniță** *(Melissa officinalis)* – 2 lingurițe de plantă mărunțită la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute, apoi se strecoară. Se pot consuma 2-3 căni pe zi sau doar la nevoie. Este foarte utilă pentru calmarea sistemului nervos. Se poate folosi și rădăcina bine măcinată. Se folosește doar 1 linguriță la 500 ml apă clocotită. Se pot consuma în cursul zilei 2-3 căni.

**Scorțișoară** *(Cinnamomum ceylonicum)* sau **siminoc** *(Helichrysum arenarium)* – se poate face ceai din oricare plantă, separat. Se pune 1 linguriță de plantă la 250 ml apă și se fierbe timp de 5 minute. Se strecoară. Se pot consuma 3 căni pe zi.

**Valeriană** *(Valeriana officinalis)* – având în vedere faptul că planta are un miros greu de suportat, mai ales în cazul grețurilor, se indică folosirea tincturii. Se pun 5-10 picături la 100 ml apă și se înghit. Este foarte bine să se ia în special seara, pentru că induce somnolență.

**Oțet de mere cu miere** – se pun 2 linguri la 250 ml apă și se pune miere după gust. Se pot consuma mai multe căni pe zi.

Se suge o bucată de zahăr pe care ați pus câteva picături de esență de mentă sau de rachiu alimentar, pentru dispariția senzației de greață.





## HEMORAGIILE UTERINE

Este indicat este să solicitați un consult al medicului specialist, care va stabili cauza acestor hemoragii.

Tratamentul naturist cu plante va căuta să rezolve cauza care a produs această afecțiune.

### Tratament

Se pot folosi următoarele **plante medicinale**: cerențel, coada-calului, creasta-cocoșului, crețișoară, crețușcă, gutui, jneapăn, pepene verde, răcușor, saschiu, stejar, ștevie, urzică, vâsc, vița-de-vie, zadă.

Modul de folosire a plantelor medicinale – vezi AFECȚIUNI GINECOLOGICE DIVERSE (*pag. 24*).

**Cărbune medicinal** – introducerea în vagin a cărbunelui mărunțit sau pisat foarte fin este utilă în special atunci când hemoragiile sunt mai abundente.

Se va insista pe igienă, care trebuie făcută foarte corect. De aceea, la spălături să va folosi doar irigatorul, iar jetul va fi cu presiune foarte mică. Temperatura la care se vor face spălăturile va fi cu grijă controlată, pentru că nu trebuie să fie decât la nivelul temperaturii corpului.

Notăm faptul că numai folosirea irigatorului zilnic poate să ofere femeii igiena intimă necesară pentru menținerea sănătății. Orice alte metode de spălat s-au dovedit ineficiente și net inferioare irigatorului, deci nu ezitați să-l folosiți.

## HIPERFOLICULINEMIA

Hiperfoliculinemia este un hormon secretat, în principal, de către ovare. Denumirea utilizată astăzi este de estronă și este un estrogen. Echilibrul estrogenilor cu progesteronul

asigura buna desfăşurare a ciclului menstrual. Deşi în mod frecvent se spune că este un exces de foliculină, în fapt este vorba de un plus de estrogeni, însoţit adesea de o secreţie insuficientă de progesteron. Acest dezechilibru are ca simptom durerile de sâni şi, uneori, sângerări vaginale. Poate fi un factor care să contribuie la apariţia cancerului de sân sau de uter.

Este indicat să se consume sucuri de legume şi fructe, care au multe vitamine şi, de asemenea, se suplimentează alimentaţia cu alimente care conţin multă vitamina B1.

Se suprimă din alimentaţie grăsimile animale, ciocolata, cafeaua, ceaiul rusesc etc.

În cazul chisturilor foliculare – producătoare de foliculină –, se va face tratamentul indicat la chisturi. La fel se procedează şi în cazul metropatiei etc.

Se introduce în alimentaţie soia, iar dintre **plantele medicinale** se vor prefera: seminţele de mărar, inflorescenţa morcovului şi alte plante care conţin estrogen. Acestea se pot lua de 3 ori pe zi. Este preferabil să se ia sub formă de tinctură sau, dacă nu, sub formă de praf (o linguriţă), care se va pune sub limbă de 3 ori pe zi. Printr-un aport de estrogen vegetal se poate obţine în foarte multe cazuri o reechilibrare hormonală, în sensul că organismul va ajunge la scurt timp să elimine ceea ce este surplus şi să lase în organism doar atât cât este necesar. Acest lucru nu se întâmplă cu tratamentul hormonal de substituţie (sintetic). Este cunoscut faptul că din plantele medicinale fiecare organism nu ia decât atât cât are nevoie restul fiind eliminat. În ciuda experienţelor, încă nu s-a putut stabili care este mecanismul de acţiune care duce la acest rezultat. Se presupune că în cele mai multe dintre cazuri este vorba despre implicarea ficatului care ajută la eliminarea surplusului ca şi când acest surplus ar fi ceva toxic.





## HIPERMENOREEA

Această denumire presupune un exces cantitativ al hemoragiei menstruale. Dacă se adaugă şi o durată prelungită, hipermenoreea poate fi însoţită de menoragie. Hipermenoreea pur funcţională este rară. De obicei există polipi, fibroame, inflamaţii sau chiar cancer. Poate fi însă produsă şi de bolile de sistem ca: trombocitopenia, boala hipertonică, ce poate produce şi ea această afecţiune sau menoragia. De obicei, cea funcţională este o expresie a acţiunii prelungite a corpului galben. Mai poate fi produsă de fibroame uterine, endometrioză, infecţii cronice genitale, deficienţă de coagulare a sângelui, portul steriletului, tumori etc. Este nevoie de un consult ginecologic care să stabilească cu certitudine cauza care provoacă această afecţiune.

Prin tratament se urmăreşte îndepărtarea cauzei care produce afecţiunea şi nu îndepărtarea efectului. Iniţial, se va face un tratament pentru vindecarea afecţiunii de bază, după care se va urmări, dacă mai este cazul, scurtarea perioadei de menstruaţie. De obicei însă, după îndepărtarea cauzei, menstruaţia se va regla de la sine. În unele cazuri, vindecarea endometrului, prin estrogeni vegetali, poate ajuta foarte mult.

### Tratament

Se pot folosi următoarele **plante medicinale**: afin, anin, arnică, coada-racului, coada-şoricelului, creţişoară, creţuşcă, măceş, mărar, nalbă, năprasnic, ovăz, pătrunjel, pecetea lui Solomon, pelin, roiniţă, saschiu, scânteiuţă, soc, stejar, strugurii-ursului, traista-ciobanului, troscot, urzică, zmeur.

Modul de folosire a plantelor – vezi AFECŢIUNI GINECOLOGICE DIVERSE (*pag. 24*).

**Atenție!** Atunci când tratamentul este făcut corect și nu se observă nicio ameliorare, sau dacă există hemoragii foarte abundente, trebuie făcut un nou control ginecologic care va stabili probabil un alt diagnostic și, în funcție de acesta, se va opta pentru un tratament naturist sau chiar chirurgical în cazurile grave, cu hemoragii puternice, cazuri în care poate fi vorba de un fibrom, un avort etc.

## HIPOGALACTIA

Hipogalactia este o secreție insuficientă de lapte ce poate să apară oricând în perioada de alăptare și se deduce în mod indirect din dezvoltarea copilului. Hipogalactia poate apărea imediat după naștere sau după un interval de timp. Cauzele care pot duce la hipogalactie sunt numeroase: sarcină nedorită, stres, emoții puternice, travaliu dificil, hrănirea insuficientă a mamei, organism debil, administrarea anumitor medicamente sau pur și simplu greșeli în alăptare. La acestea, se poate adăuga o listă lungă de cauze.

Se vor consuma în acest caz cât mai multe lichide sub formă de ceai din plante medicinale.

Se va evita stresul și, unde este cazul, se vor face tratamente pentru afecțiunile care sunt prezente, afecțiuni care uneori sunt de natură endocrină.

### Tratament

Se poate face un ceai din următoarele **plante medicinale**: anason, busuioc, chimion, coada-șoricelului, coriandru, crin-de-pădure, fenicul, lemn-dulce, mărar, morcov, pătrunjelul-câmpului, porumb, sânziene galbene, schinduf, scrântitoare, sorbestrea, sporiș.





**Anason** *(Pimpinella anisum)* – se macină cu râșnița de cafea fructele și se pune sub limbă 1 linguriță de praf, care se ține 5 minute, apoi se înghite cu apă. Ajută la creșterea secreției (lactate, salivare, pancreatică, intestinală etc.). Din plantă mărunțită se pune 1 linguriță la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute, apoi se strecoară. Se consumă 1-3 căni pe zi, cu același efect ca și praful din fructe. Conține anetol, metil cavicol etc., care au acțiune de stimulare a lactației. Se mai pot pune 50 g semințe măcinate la 250 ml alcool de 70°. Se țin timp de 15 zile agitând des, apoi se strecoară. Se iau câte 5 picături de 3 ori pe zi, înaintea meselor, diluate cu apă.

**Busuioc** *(Ocinum basilicum)* – 1 linguriță de plantă mărunțită la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute, apoi se strecoară. Se consumă 1-3 căni pe zi, cu efect de mărire a secrețiilor, fiind totodată și un slab antibiotic.

**Chimion** *(Carum carvi)* – fructele se macină cu râșnița de cafea și se pune sub limbă 1 linguriță de praf, care se ține 5 minute, apoi se înghite cu apă. Ajută la creșterea secreției (lactate, salivare, pancreatică, intestinală etc.). Din plantă mărunțită se pune 1 linguriță la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute, apoi se strecoară. Se consumă 1-3 căni pe zi, cu același efect ca și praful din fructe.

**Coada-șoricelului** *(Achillea millefolium)* – 1 linguriță de plantă (preferabil flori) la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute, apoi se strecoară. Se pot consuma 2-3 căni pe zi, pentru stimularea secrețiilor de lapte. Cea mai indicată este tinctura: 20 picături de 3 ori pe zi. Pe sân se pun cataplasme cu foi de varză.

**Coriandru** *(Coriandrum sativum)* – fructele se macină cu râșnița de cafea și se pune sub limbă 1 linguriță de praf,

care se ține 5 minute, apoi se înghite cu apă. Ajută la creșterea secreției (lactate, salivare, pancreatică, intestinală etc.). Din plantă mărunțită se pune 1 linguriță la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute, apoi se strecoară. Se consumă 1-3 căni pe zi, cu același efect ca și praful din fructe. Are și un efect laxativ.

**Crin-de-pădure** *(Lilium martagon)* – 1 linguriță de flori la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute, apoi se strecoară. Se consumă 1-3 căni pe zi, sau se poate folosi bulbul mărunțit, care se pune la 250 ml apă și se fierbe timp de 5 minute, apoi se strecoară. Se poate fierbe și în 250 ml lapte. Are efect de stimulare a secrețiilor.

**Fenicul** *(Foeniculum vulgare)* – fructele se macină cu râșnița de cafea și se pune sub limbă 1 linguriță de praf, care se ține 5 minute, apoi se înghite cu apă. Ajută la creșterea secreției (lactate, salivare, pancreatică, intestinală etc.) Din plantă mărunțită se pune 1 linguriță la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute, apoi se strecoară. Se consumă 1-3 căni pe zi, cu același efect ca și praful din fructe. Conține anetol și limonen, care au acțiune de stimulare a lactației.

**Lemn-dulce** *(Glycyrrhiza echinata)* – 1 linguriță de plantă mărunțită se pune la 250 ml apă și se lasă pentru 8 ore. Se bea dimineața pentru stimularea secrețiilor și cu efect laxativ.

**Mărar** *(Anthum gruveoles)* – se macină 1 linguriță de semințe de mărar, care se țin sub limbă timp de 10 minute și se înghit cu apă. Se poate face o cură zilnică, pe o perioadă de 30 de zile.

**Morcov** *(Daucus carota)* – 2 lingurițe de semințe la 250 ml apă. Se fierb timp de 15 minute. Se acoperă și se lasă să se răcească. Se strecoară și se pot consuma 4 căni pe zi. Se pot folosi și frunzele și tulpinile de morcov: 1 linguriță la 250 ml





apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute, apoi se strecoară. Se consumă 1-3 căni pe zi. Sau se bea sucul obținut din rădăcină cu storcătorul de fructe: câte 200 ml de 3 ori pe zi, în cure de lungă durată, eventual și cu alte sucuri de legume. Are și o acțiune detoxifiantă, dar este cel mai indicat stimulent al secrețiilor.

**Pătrunjelul-câmpului** *(Pimpinella saxifraga)* – 1 linguriță de plantă mărunțită la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute, apoi se strecoară. Se pot consuma 2-3 căni pe zi.

**Porumb** *(Zea majs)* – se folosește mătasea de porumb: 1 linguriță de plantă mărunțită se pune la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute, apoi se strecoară. Se pot consuma 3 căni pe zi, pentru stimularea secrețiilor și pentru diureză.

**Sânziene galbene** *(Asperula odorata)* – 1 linguriță de plantă mărunțită la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute, apoi se strecoară. Se pot consuma 2-3 căni pe zi. Ajută la reglarea glandelor. În mediul sătesc, acest remediu este des folosit cu rezultate foarte bune.

**Schinduf** *(Trigonela foenum graecum)* – se ia 1 linguriță de semințe de schinduf, se macină și se țin sub limbă timp de 10 minute, după care se înghit cu apă. Se poate pune 1 linguriță la 250 ml apă și se fierbe timp de 15 minute. Se acoperă și se lasă până se răcește. Se strecoară și se pot consuma 4 căni pe zi. Ajută la mărirea secrețiilor.

**Scrântitoare** *(Potentilla alba)* – 1 linguriță de plantă mărunțită la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute, apoi se strecoară. Se pot consuma 3 căni pe zi, pentru stimularea secrețiilor.

**Sorbestrea** *(Sanguisorba officinalis)* – 1 linguriță de plantă mărunțită la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute, apoi se strecoară. Se pot consuma 3 căni pe zi.

**Sporiș** *(Verbena officinalis)* – 1 linguriță de plantă mărunțită la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute, apoi se strecoară. Se pot consuma 3 căni pe zi, pentru stimularea secrețiilor.

Ceaiurile se vor îndulci cu miere și se pot consuma 2-3 căni pe zi.

Se poate lua și polen de albine zilnic, câte 20 g.

## Hipomenoreea

Scăderea în intensitate și durată a ciclului menstrual. Poate fi prezentă în episoade accidentale sau cronic. În cazul durerilor, se va face unul dintre tratamentele indicate la dismenoree. Consumul legumelor și fructelor crude, mai ales sub formă de suc proaspăt, este foarte util, pentru că asigură organismului o serie de vitamine naturale care sunt ușor asimilate. Se vor putea consuma, de asemenea, ceaiuri din plantele de mai jos sau se va face o combinație din acestea. Cine preferă poate folosi tinctura, tot din plantele de mai jos: câte 1 linguriță diluată la 1 cană de apă, de 3 ori pe zi.

### Tratament

Se pot folosi următoarele **plante medicinale**: aglică, angelică, cruciuliță, gălbenele, ghimbir, ginseng, hasmațuchi, hrean, lămâie, leuștean, păducel, pătrunjel, pelin, portocale, porumb, roșii, rozmarin, scorțișoară, secară, sulfină, talpa-gâștei, urzică, urzică-moartă albă.

Modul de folosire a plantelor medicinale – vezi AFECȚIUNI GINECOLOGICE DIVERSE (*pag. 24*).

**Lăptișor de matcă** – se va lua zilnic, în cură de 20 de zile.

**Vin** – la 1 litru de vin de struguri de bună calitate, se pun 50 g de pătrunjel ras. Se lasă apoi timp de 8 zile la temperatura





camerei. Se strecoară. Se vor consuma zilnic câte 50 ml dimineața, la trezire. Se poate introduce și miere. Este util pentru reglarea menstruației și pentru curățarea organismului de toxine.

În cazul durerilor, sunt indicate compresele sau cataplasmele calde aplicate pe abdomen, ori de câte ori este nevoie. Extern, se mai pot folosi și sticle cu apă caldă.

## Hormonii

Hormonii sunt substanțe chimice sintetizate în celulele unor țesuturi care, eliberați în circuitul sanguin (sau în spațiile intracelulare), ajung la nivelul altor celule (țesuturi) unde controlează diferite mecanisme morfo-funcționale ale acestora.

Hormonul este un „semnal" care produce un răspuns specific în celula țintă. Se numește celulă țintă acea celulă care conține receptori specifici pentru anumiți hormoni. Receptorul specific este acea componentă din celula țintă care „descifrează" mesajul adus de hormon. În urma prelucrării mesajului, la nivelul receptorului, urmează efectul, adică un răspuns celular corespunzător.

Folosirea hormonilor sintetici produce foarte multe efecte nedorite în organism, printre care și excesul ponderal, care nu este nici el de neglijat. Plantele conțin fitohormoni care pot înlocui cu succes aceste produse sintetice și care nu au nici un efect negativ.

### Tratament cu hormoni naturali

Se pot folosi următoarele **plante medicinale**: alun, anason, angelică, busuioc, cătină, coacăze negre, crețișoară, fasole, fenicul, ginseng, hamei, iasomie, lucernă, mielărea, morcovi, năprasnic, nuci, pătrunjel, rozmarin, salată verde, salvie, soia, țelină, trifoi roșu, urzică, zmeur.

**Alun** *(Corylus avelana)* – se găsesc muguri la orice magazin naturist sub formă de extracte şi se iau conform indicaţiilor producătorului. Se pot consuma, de asemenea, fructele în orice cantitate.

**Anason** *(Pimpinella anisum)* – 1 linguriţă de seminţe măcinate la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute. Se strecoară şi se consumă câte 3 căni pe zi. Seminţele conţin anetol, care ajută la stimularea hipofizei. Se pun 50 g de seminţe măcinate la 250 ml alcool alimentar de 70°. Se ţine 15 zile la temperatura camerei agitând des, apoi se strecoară. Se vor lua câte 20 de picături diluate la 100 ml apă, de 3 ori pe zi, cu 30 de minute înaintea meselor.

**Angelică** *(Agelica arhanghelis)* – se spune că are un efect mult mai puternic decât ginsengul, atât asupra sistemului endocrin, cât şi celui nervos, conţinând o serie de hormoni. Se pune 1 linguriţă de plantă mărunţită la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute, apoi se strecoară. Din rădăcină se poate pune 1 linguriţă la 250 ml apă şi se fierbe 10 minute, apoi se strecoară. În ambele cazuri, se pot consuma 3 căni pe zi, cu 15 minute înaintea meselor – eventual îndulcite cu miere dacă nu aveţi contraindicaţii. Se poate lua rădăcina şi sub formă de praf, care se obţine din rădăcina uscată, măcinată şi apoi cernută cu sita fină. Se ţine în borcan închis ermetic. Se ia un vârf de cuţit şi se ţine sub limbă 5 minute, apoi se înghite cu apă. Se poate face şi o tinctură. Se pun 50 g de praf de plantă (parte aeriană sau rădăcină) într-un borcan, care se închide ermetic. Se toarnă 250 ml alcool alimentar de 70°. Se ţine 15 zile, agitând de 3-4 ori pe zi borcanul. După această perioadă, se filtrează şi se pune în sticle mai mici. Se ia câte 1 linguriţă cu 15 minute înaintea meselor, într-un pahar de apă.





Tratamentul cu această plantă poate fi urmat timp de 2 luni, apoi se face o pauză de 15 zile, după care se poate relua.

**Busuioc** *(Ocinum basilicum)* – 1 linguriţă de plantă mărunţită la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute, apoi se strecoară. Se pot consuma 3 căni pe zi.

**Cătină** *(Tamarix ramosissima)* – fructele sunt socotite o polivitamină naturală. De asemenea, conţin o serie de hormoni care ajută la reglarea organismului. Se pot consuma zilnic câte 50-150 g de fructe crude, sirop (câte 3-4 linguriţe), dulceaţă etc. Sub orice formă se vor lua, sunt foarte eficiente, mai ales dacă se va face un tratament cu aceste fructe o perioadă mai mare de 30 de zile.

**Coacăze negre** *(Ribes nigrum)* – se indică folosirea fructelor crude sau uscate. Se pot consuma câte 50 g de fructe de 3 ori pe zi. În cazul în care folosiţi fructele uscate, acestea se vor măcina înainte cu râşniţa de cafea şi se vor transforma în praf. Se ia câte 1 linguriţă de praf cu apă şi se înghite înaintea meselor. În cazul în care nu aveţi fructe, se poate consuma siropul de coacăze negre. Se va lua câte 1 linguriţă la un pahar de apă. Se fac cure de cel puţin 30 de zile. Aceste fructe conţin o serie de minerale şi antociani care constituie un excepţional antioxidant. Conţin, de asemenea, flavonoide şi fitohormoni, care ajută la reglarea organismului. Se recomandă în special femeilor care suferă de anemie şi care sunt foarte slabe. Sunt contraindicate persoanelor obeze.

**Creţişoară** *(Alchemilla vulgaris)* – 1 linguriţă de plantă mărunţită la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute, apoi se strecoară. Se pot consuma 3 căni pe zi.

**Fasole** *(Phasoleum vulgaris)* – se macină boabele de fasole uscată, transformându-se în praf, apoi se ia câte 1 linguriţă de 3 ori pe zi, cu 15 minute înainte de fiecare masă.

**Fenicul** *(Foeniculum vulgare)* – 1 linguriță de semințe se macină, apoi se pune la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute. Se strecoară și se consumă 3 căni pe zi.

**Ginseng** *(Panax ginseng)* – există la magazinele naturiste tinctură de ginseng. Dacă nu găsiți, se pun 50 g de rădăcină mărunțită într-un borcan și peste ele se toarnă 250 ml alcool de 70°. Se ține timp de 15 zile în borcanul ermetic închis, agitând de câteva ori pe zi. După cele 15 zile se strecoară. Se va lua câte 1 linguriță de 3 ori pe zi, diluată cu 100 ml apă, cu 15 minute înainte de masă. Există de asemenea capsule, se pot lua câte 2-3 capsule de 1 g pe zi, tot cu 15 minute înaintea meselor. Conține fitoestrogeni și o serie de substanțe foarte active, care ajută foarte mult atât la reglarea sistemului nervos, cât și a celui endocrin.

**Hamei** *(Humulus lupulus)* – 1 linguriță de plantă mărunțită (conuri) la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute, apoi se strecoară. Se pot consuma 3 căni pe zi.

**Iasomie** *(Philadelphus corronaris)* – 1 linguriță de plantă mărunțită (flori) la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute, apoi se strecoară. Se pot consuma 3 căni pe zi.

**Lucernă** *(Medicago sativus)* – 1 linguriță de plantă la 250 ml apă. Se fierbe timp de 5 minute, se strecoară și se beau 2 căni pe zi. Este contraindicată femeilor cu tulburări ale sângelui sau diferite probleme digestive. Planta își datorează efectele unui conținut foarte bogat de estrogeni vegetali, fiind, alături de coada-calului și soia, unul dintre cele mai utile remedii nu numai în osteoporoză, ci și în foarte multe alte afecțiuni ale sistemului osos. De asemenea, poate preveni creșterea colesterolului „rău" din sânge. Se poate folosi pe perioade lungi de timp. În frunzele verzi există cumestrol, care are un efect estrogenic.





**Mărar** *(Anthum gruveoles)* – semințele se pot folosi cel mai eficient sub formă de ulei sau tinctură. Aceste semințe sunt considerate elixirul tinereții și al feminității, ele având efect similar cu cel al hormonului estrogen. Combinația de ulei și tinctură de semințe de mărar are un efect hormonal extraordinar. După o cură de aproximativ 1-3 săptămâni, sânii pot deveni mai fermi și mai plini ca formă, pielea devine mai strălucitoare și mai catifelată, se reduc durerile menstruale, se stimulează lactația în cazul proaspetelor mămici și se reduce ritmul de creștere a pilozității de pe corp, care se intețește odată cu instalarea menopauzei. Tot la menopauză, semințele de mărar mai pot fi folosite pentru a crește nivelul de estrogen în organism și a evita binecunoscutele neplăceri specifice acestei perioade, cum ar fi diminuarea secrețiilor vaginale.

**Atenție !** Semințele de mărar sunt contraindicate în toate bolile în care se observă o secreție mai abundentă în organism de hormon estrogen: fibrom și adenofibrom uterin sau mamar, cancer genital sau sindrom premenstrual.

Tinctura de semințe se prepară din 20 de linguri de semințe cu 500 ml alcool alimentar de 70°, după care se lasă la macerat 15 zile și apoi se filtrează. Se iau 4 lingurițe de tinctură pe zi diluate în apă. Tratamentul durează o lună și se poate relua la nevoie.

**Mielărea** *(Vitex agnus-castus)* – stimulează producția de hormoni. Din această plantă se prepară în laboratoarele specializate cașete, care se iau conform indicațiilor producătorului.

**Morcovi** *(Daucus carota)* – frunzele proaspete se pot consuma împreună cu frunze de lucernă, câte 1 linguriță din fiecare de 3 ori pe zi. Se poate pune și o mână de frunze la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute, apoi se strecoară. Se pot consuma 3 căni pe zi. Conține pigmenți

porfirinici. Inflorescența de morcov este folosită ca excelent tratament hormonal, având acțiune asupra glandei hipofize și a ovarelor. Curele cu inflorescențe de morcov sunt indicate tuturor femeilor care doresc să își prelungească tinerețea prin încetinirea proceselor de degradare a organismului. De asemenea, aceste cure încetinesc procesul de atrofiere a ovarelor care, se știe, conduce la un întreg lanț de fenomene ce provoacă îmbătrânirea organismului. În plus, cura mai este folosită și în insuficiența ovariană care apare la femeile tinere.

Seara, se pune la înmuiat într-un litru de apă o mână de plantă tocată (frunze și flori) și se ține până a doua zi dimineața, când se stoarce și se bea în 3 reprize pe stomacul gol. Cura durează minimum 3 luni.

**Năprasnic** *(Geranium robertiarum)* – 1 linguriță de plantă mărunțită la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute, apoi se strecoară. Se beau 3 căni pe zi.

**Nuci** *(Juglans regia)* – este foarte benefic consumul de nuci.

**Pătrunjel** *(Petroselinum crispus)* – este indicat sucul de pătrunjel, câte 20 ml de suc, în combinație cu 200 ml suc de morcovi, de 3 ori pe zi. De asemenea, se pot consuma frunzele cu orice mâncare.

**Rozmarin** *(Rozmarinus officinalis)* – 1 linguriță de plantă mărunțită la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute, apoi se strecoară. Se beau 3 căni pe zi.

**Salată verde** – este indicat să se consume crudă, pentru că aceasta conține fitohormoni (estrogen vegetal) și, de asemenea, contribuie la diminuarea durerii. Ar fi foarte bine să nu lipsească din alimentația oricărei femei, în special cele cu dismenoree. În acest caz, se va începe consumul salatei cu 2-3 zile înainte de ciclu. Se elimină din alimentație carnea, laptele, dulciurile, cafeaua.





**Salvie** *(Salvia officinalis)* – 1 linguriță de plantă mărunțită la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute, apoi se strecoară. Se pot consuma 3 căni pe zi.

**Soia** *(Soja hipolita)* – este planta cu cea mai mare concentrație de fitohormoni, care vă ajută atât pentru furnizarea hormonilor, cât și pentru a da jos din greutatea acumulată. Se poate folosi în orice fel doriți.

**Țelină** *(Apium graveolens)* – 1 linguriță de plantă mărunțită la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute, apoi se strecoară. Se pot consuma 3 căni pe zi.

**Trifoi roșu** *(Trifolium pratense)* – 1 linguriță de plantă mărunțită la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute, apoi se strecoară. Se pot consuma 3 căni pe zi.

**Urzică** *(Urtica dioica)* – semințele de urzică ajută la echilibrarea hormonală, atât la femei, cât și la bărbați. Se ia infuzie: 3 căni pe zi. Se poate lua și făină din semințe uscate, câte 1 linguriță împărțită în 3 porții, care se vor lua cu 15 minute înaintea meselor. Se poate fierbe 1 lingură de semințe de urzică în 500 ml vin roșu, apoi se consumă în cursul unei zile. Conține foarte mult estrogen.

**Zmeur** *(Rubus idea)* – frunzele conțin și calciu, iar mlădițele, foarte mulți hormoni utili femeilor, în special (estrogeni). Se pun 2 lingurițe la 250 ml apă și se fierb timp de 5 minute, apoi se strecoară. Se consumă 3 căni pe zi. Există în comerț și extract, care se va folosi conform indicațiilor producătorului.

Mugurii de zmeur sunt binecunoscuți pentru efectele lor asemănătoare progesteronului (hormonul care reglează activitatea ovarelor). Ca tratament, mugurii de zmeur sunt indicați pentru toate femeile, indiferent de vârstă. S-a constatat că femeile care fac tratament de lungă durată cu muguri de zmeur

își încetinesc considerabil procesul de îmbătrânire. De asemenea, femeile care vor renunța la folosirea anticoncepționalelor pot recurge la tratamentul cu muguri de zmeur pentru a preîntâmpina tulburările ce pot apărea.

Mugurii de zmeur se folosesc și pentru menținerea sub control a tuturor fenomenelor care țin de menopauză: bufeuri, usturimi în zona genitală, tulburări emoționale, hirsutism etc. Se mai folosesc cu efecte terapeutice spectaculoase și în tratamentul chistului ovarian, a fibromului uterin, a nodulilor mamari, indiferent de natura lor, cât și a sindromului premenstrual.

Ca regulă de folosire, trebuie spus că mugurii de zmeur se culeg primăvara devreme și se conservă zdrobiți în miere de albine naturală, sau se uscă și se folosesc ca pulbere: 1 linguriță de 4 ori pe zi.

**Oțet de mere cu miere** – se pun 2 linguri de oțet la 250 ml apă și, dacă nu aveți contraindicații, se poate îndulci cu miere după gust. Se poate consuma de 3 ori pe zi câte un pahar din acesta. Este foarte indicat deoarece conține mult magneziu care ajută sistemul nervos și întărește imunitatea organismului. De asemenea, oțetul care este îmbogățit cu calciu suplinește carența de calciu din organism.

**Fitoestrogenii** sunt unele din substanțele cele mai utile în lupta cu foarte multe boli, în special cele feminine. Aceștia se găsesc și în foarte multe alimente: andive, arahide, cartofi, cereale complete (grâu, secară, orz, ovăz, porumb etc.), fasole verde, fasole uscată, mărar (semințe), mazăre, morcovi (frunze), roșii, soia, zmeură (muguri sau frunze tinere) etc.

Pentru tulburările hormonale, de ciclu menstrual, sunt indicate uleiuri esențiale care conțin hormoni vegetali asemănători estrogenilor, obținute din: anason, fenicul, hamei, lucernă,





salvie, soia. Foarte bun este și uleiul de iasomie. Uleiul de busuioc, năprasnic și rozmarin stimulează secreția hormonală a glandelor suprarenale și a tiroidei.

În cazul uscăciunii vaginale, se vor folosi estrogeni, adică plantele de mai sus, câte 2-3 căni pe zi. De asemenea, se poate face unguent cu salvie și vitamina E, care ajută la reducerea uscăciunii vaginale.

## INCONTINENȚA URINARĂ (ORTOSTATICĂ ȘI DE EFORT)

Incontinența urinară reprezintă pierderea involuntară de urină la un efort minim (tuse, strănut), la mers, la ortostatism. Indiferent de cantitatea pierdută, câteva picături sau jet, este o infirmitate deosebit de jenantă, care are repercusiuni serioase asupra comportamentului și a psihicului. Faptul că survine cu mult mai frecvent la multipare, femei cu nașteri dificile, cu rupturi perineale, nu permite atribuirea incontinenței exclusiv relaxării perineale. Se poate întâlni însă și la fete tinere și la nulipare.

Mecanismul de producere este complex și implică multe elemente. Explorările anatomo-radiologice și urodinamice au arătat că elementul esențial constă în pierderea rezistenței uretrale normale (la femei, aproximativ 500 ml apă), provocată de slăbirea elementelor de susținere a colului vezical și a uretrei, deci, a planșeului pelvian în întregime.

Incontinența cauzată de stres apare atunci când scurgerea de urină este cauzată de un stres suplimentar sau de o presiune asupra vezicii. Uretra și mușchii pelvieni nu fac față stresului pentru că aceștia sunt slăbiți. Există însă și cazuri când este eliberată involuntar o cantitate mai mare de urină.

Mușchii pelvieni se slăbesc în general după sarcină, dar și mai frecvent din cauza îmbătrânirii, mai ales după menopauză.

Un alt factor care contribuie la apariția acestui tip de incontinență este obezitatea.

## Tratament

Primul pas în cadrul tratamentului este întărirea mușchilor cu ajutorul exercițiilor. Aproape 6 din 10 cazuri își găsesc soluționarea prin această metodă.

Se încep exercițiile pe scaun. Pentru a face exercițiile corect, puteți apela la sfatul unui fizioterapeut. Puteți începe stând pe scaun, cu genunchii puțin depărtați, apoi strângeți mușchiul care se află la intrarea în anus. Încercați să nu vă mișcați picioarele. Următorul pas este să vă imaginați că trebuie să vă duceți la toaletă, dar încercați să opriți urina. Aceste exerciții trebuie făcute zilnic. Se fac timp de 10-15 minute. Efectele vor apărea după aproximativ 8-20 săptămâni. Deși e posibil să vă vindecați în urma acestora, aceste exerciții vor fi făcute pentru tot restul vieții zilnic.

Se mai pot folosi **plantele**: anason, angelică, arnică, cârcel, cerențel, cimbru, coada-calului, coada-șoricelului, crețișoară, ghințură galbenă, ginseng, gorun, ienupăr, merișor, mesteacăn, obligeană, osul-iepurelui, răchită, răsgoace, salvie, sclipeți, sunătoare, tătăneasă, troscot, turiță mare, urzică, varză.

Modul de folosire a plantelor – vezi AFECȚIUNI GINECOLOGICE DIVERSE (*pag. 24*).

**Infuzii combinate**: sunătoare, coada-șoricelului și coada-calului în părți egale. Se infuzează 2 lingurițe în 250 ml apă clocotită timp de 1 minut. Se consumă 1-2 căni de ceai pe parcursul unei zile, nu mai târziu de ora 18:00.

**Ceai combinat**: 7 lingurițe coada-șoricelului, 1 linguriță flori de arnică, 7 lingurițe rădăcină de cerențel, 2 linguri turiță mare, 1 lingură rădăcină de sclipeți, 2 linguri pătlagină. Se





mărunțesc bine și din acest amestec se pun 2 lingurițe la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute, apoi se strecoară. Se pot consuma 2-3 căni pe zi, ultima la ora 18:00.

**Băi cu sare** – se pot face băi de șezut în cadă. Se pun 500 g sare de bucătărie în cada de baie și se stă în apă 30 de minute. Băile se fac până la regiunea pieptului (trebuie ferită inima) și, de asemenea, apa va trebui să fie caldă în permanență. Se fac în fiecare seară, după care pacienta se va așeza pe pat, la căldură.

**Băi cu plante** – se fac băi de șezut cu coada-calului, paie de ovăz, flori de fân, valeriană (rădăcină).

**Tinctură de propolis** – vezi PRODUSE DE BAZĂ (*pag. 11*).

În cazul incontinenței de urină datorată diferitelor afecțiuni, se vor trata cu prioritate acele afecțiuni. La oamenii în vârstă, se va trata enurezisul și cistita sau alte afecțiuni care există (prostată, prolaps uterin sau altele).

În cazurile grave se va interveni chirurgical.

# INFECȚIILE GINECOLOGICE

Contactul sexual este de multe ori cel care favorizează bolile venerice. Infecțiile vaginului (vaginitele) sunt foarte frecvente. Unele din acestea sunt și contagioase și se pot transmite prin contact sexual. De cele mai multe ori, sunt afectate și alte segmente: vulvă, vagin, col etc. De aceea, în această denumire generică intră: vulvovaginite, cervicovaginite (colpocervicite). Agenții patogeni pot fi de mai multe tipuri: paraziți cum este trichonomas, ciuperci microscopice, de ex. candida, diverși microbi, cum ar fi flora banală, dar și gonococul. Mai pot fi și alte cauze: fizice, chimice etc.

Cele mai frecvente simptome sunt leucoreea, durerea, senzația de arsură, usturimi, mâncărimi sau disconfort la

contact sexual. Este nevoie totuşi de un examen de laborator pentru a stabili cu certitudine despre ce anume este vorba.

### Tratament

Este foarte important să se acidifieze urina, lucru care se poate rezolva foarte uşor cu ajutorul lămâilor. Se consumă apă în care s-a pus lămâie cu coajă cu tot, pentru că şi coaja are o serie de substanţe foarte utile organismului.

Se pot folosi următoarele **plante medicinale**: aloe, anin negru, arnică, brad, brusture, busuioc, călin, cătină, cerenţel, cimbrişor, cimbru de grădină, chimen, coada-racului, coada-şoricelului, creţişoară, creţuşcă, fragi, frasin, gălbenele, ghiocei, gorun, gutui, hrean, iarbă-neagră, iasomie de pădure, ienupăr, isop, lemn-câinesc, levănţică, mur, muşeţel, năprasnic, nemţişori de câmp, nuc, nufăr alb, osul-iepurelui, păducel, păpădie, pin, plop-negru, răchitan, rotunjoară, rozmarin, salcie, salcâm, salvie, sclipeţi, secară, sfeclă, slăbănog, smochin, sorbestrea, stejar, sunătoare, şopârlaiţă, tătăneasă, traista-ciobanului, trei-fraţi-pătaţi, trifoi alb, trifoi roşu, troscot, ulm, urzică, urzică-moartă albă, vâsc, vindecea, vineriţă.

Modul de folosire a plantelor medicinale – vezi AFECŢIUNI GINECOLOGICE DIVERSE (*pag. 24*) sau LEUCOREEA (*pag. 192*).

**Spălături vaginale** – în cazul candidei, se pune la toate spălăturile şi bicarbonat de sodiu alimentar.

**Tinctură de propolis** – în cazul în care nu se rezolvă cu metodele de mai sus, se poate recurge la ajutorul dat de propolis. Se iau intern câte 2 picături la fiecare 5 kg corp, de 3 ori pe zi. Aceste picături se pun pe un miez de pâine, se mestecă bine, apoi se înghit. Este un antibiotic deosebit de eficient şi este, în acelaşi timp, cicatrizant şi anestezic.





**Ovule de propolis** – se introduce intravaginal câte un ovul de propolis (se găsesc la magazinele Apicola). În lipsă, se poate folosi şi supozitorul care are aceeaşi compoziţie.

## INFLAMAŢIA APARATULUI GENITAL

Mai frecvente sunt inflamaţiile aparatului feminin, însă tratamentele acestea se pot aplica şi la cel masculin. Inflamaţiile sunt de fapt o metodă de apărare a organismului, cele mai frecvente datorându-se infecţiilor. De cele mai multe ori, sunt cuprinse mai multe organe: vulvă, vagin, col uterin, trompe, ovare, perineu pelvian.

În fazele acute, poate să fie prezentă şi febra, ca şi o serie de alte simptome neplăcute. Avem aici: vulvite, vaginite, cervicite, salpingite etc. Pe lângă tratamentul medicamentos, se pot folosi şi o serie de plante medicinale.

### Tratament

Se pot folosi următoarele **plante medicinale**: afin, agriş, angelică, brad, busuioc, ceapă, cicoare, coacăz roşu, coada-şoricelului, curcubeţică, dovleac, dumbravnic, echinacea, fasole, fenicul, frag, fumăriţă, hrean, iarbă-mare, iarbă-neagră, leuştean, levănţică, măr, merişor de munte, molid, mur, muşeţel, nalbă, plop-negru, porumbar, praz, roibă, salată verde, salcie, strugurii-ursului, tătăneasă, troscot, trifoi roşu, usturoi, varză, vetrice, vulturică, zârnă.

Modul de folosire a plantelor medicinale – vezi AFECŢIUNI GINECOLOGICE DIVERSE (*pag. 24*) sau CANCERUL DE COL UTERIN (*pag. 63*). Menţionăm că inflamaţiile apartului genital nu semnifică apariţia unui proces canceros.

## INFLAMAȚIILE MAMELONARE

### Tratament

Se pot face ceaiuri din următoarele **plante medicinale**: aloe, brusture, nalbă, cimbru, tătăneasă, pătlagină, muguri de plop-negru, schinduf, sunătoare, tătăneasă, varză.

**Aloe** *(Aloe vera)* – se macină plantă proaspătă, apoi se aplică cu ajutorul unui pansament pe mamelon. Se poate ține timp de 12 ore, după care se schimbă.

**Brusture** *(Arctium lapa)* – se pun 2 lingurițe de rădăcină mărunțită la 250 ml apă și se fierb timp de 10 minute, apoi se strecoară. Cu lichidul rezultat se unge mamelonul sau se pun comprese călduțe de mai multe ori pe zi, până la vindecare.

**Nalbă** *(Althea officinalis)* – se pun 2 lingurițe de rădăcină mărunțită la 250 ml apă și se fierb timp de 10 minute, apoi se strecoară. Cu lichidul rezultat se unge mamelonul sau se pun comprese călduțe de mai multe ori pe zi, până la vindecare. Se poate folosi și planta mărunțită: 2 lingurițe de plantă mărunțită la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute, apoi se strecoară. Se folosește ca și rădăcina.

**Cimbru** *(Saturneja hortensis)* – 2 lingurițe de plantă mărunțită la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute, apoi se strecoară. Cu lichidul rezultat se unge mamelonul sau se pun comprese călduțe de mai multe ori pe zi, până la vindecare. Este și un bun antibiotic.

**Pătlagină** *(Plantago lanceolata)* – 2 lingurițe de plantă mărunțită la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute, apoi se strecoară. Cu lichidul rezultat se unge mamelonul sau se pun comprese călduțe de mai multe ori pe zi, până la vindecare.

**Plop-negru** *(Populus nigra)* – 1 linguriță de muguri zdrobiți la 250 ml apă. Se fierb timp de 10 minute, apoi se strecoară. Cu lichidul rezultat se unge mamelonul sau se pun comprese călduțe de mai multe ori pe zi, până la vindecare.





**Schinduf** *(Trigonela foenum graecum)* – 2 lingurițe de plantă mărunțită la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute, apoi se strecoară. Cu lichidul rezultat se unge mamelonul sau se pun comprese călduțe de mai multe ori pe zi, până la vindecare.

**Sunătoare** *(Hypericum perforatum)* – 2 lingurițe de plantă mărunțită la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute, apoi se strecoară. Cu lichidul rezultat se unge mamelonul sau se pun comprese călduțe de mai multe ori pe zi, până la vindecare.

**Tătăneasă** *(Symphythum officinalis)* – se fierbe rădăcină timp de 15 minute și, cu planta fiartă, se aplică compresă caldă pe sân.

**Varză** *(Brasica oleracea)* – frunze de varză se strivesc și se aplică pe sân.

**Cataplasme cu pâine** – se înmoaie miez de pâine în oțet de mere și miere, se pun cataplasme timp de 6-12 ore, apoi se lasă sânul liber timp de 3-4 ore, după care se repetă.

**Cataplasme cu mămăliguță** – se pun cataplasme cât mai calde (să nu ardă) pentru 3-4 ore. Se pune mămăliguța în strat de 3-4 cm pe o bucată de pânză. Se presară deasupra tămâie pisată fin. Se repetă zilnic până la vindecare.

**Tinctură de propolis 30%** – se iau câte 2 picături la fiecare 5 kg corp, de 3 ori pe zi, puse pe un miez de pâine mestecat bine și înghițit. Se ia cu 15 minute înainte de masă.

În fazele cu supurație, se va face același tratament. În cazul în care supurația nu cedează după primele zile de tratament iar frisoanele, febra și durerile se mențin, se va recurge la tratamentul chirurgical. La fel se va proceda și în fazele cangrenoase.

## INSUFICIENȚA OVARIANĂ (INSUFICIENȚA ESTROGENICĂ)

### Tratament

Se pot folosi următoarele **plante medicinale**: anason, angelică, călin, cătina, coada-calului, lucernă, măceş, mărar, morcov, nalbă, salvie, secară, soia, tătăneasă, tei, urzică, zmeur.

Modul de folosire a plantelor medicinale – vezi HORMONII (*pag. 175*).

**Insuficiența ovariană prepubertară**. Se vor administra fitohormoni în diferite cantități, însă minimum 1 linguriță de praf pe zi. Se va continua tratamentul până la dezvoltarea caracterelor sexuale secundare. De asemenea, se vor bea zilnic multe sucuri din legume şi fructe.

**Lăptişor de matcă** – se ia câte 1 g pe zi timp de 20 de zile, apoi se face o pauză de 7 zile şi se poate relua.

**Insuficiența ovariană postpubertară**. Se vor introduce în alimentație soia, de cel puțin 4 ori pe săptămână câte 300 g, carne de peşte de 2 ori pe săptămână, şi se mai poate lua zilnic câte 1 linguriță de ulei vegetal, seara. Se asociază cu băi cu nalbă sau tătăneasă.

**Mărar** – se macină semințe de mărar şi se ia, de 3 ori pe zi, câte 1 linguriță de praf care se pune sub limbă pentru 15 minute, după care se înghite cu apă.

**Salvie** – în cazurile cu bufeuri, se pot face băi cu salvie. Se poate consuma şi intern, câte 2 ceaiuri pe zi.

**Zmeur** – se mai poate lua tinctură de muguri de zmeur (se găseşte la orice magazin de naturist): câte 10 picături de 3 ori pe zi.

**Vitamina E** – se află în cantitate suficientă în orice ulei vegetal. În cazurile în care se doreşte totuşi o cantitate mai mare, se poate lua ulei de cătină, câte 10 picături de 3 ori pe zi.





În cazurile de amenoree se va face tratamentul acestei afecțiuni.

**Pentru combaterea tulburărilor nervoase se pot asocia ceaiuri din**: păducel, roiniță, talpa-gâştei, valeriană.

Se pot bea câte 1-2 ceaiuri pe zi sau se poate folosi tinctură din aceste plante medicinale: de la 5 picături până la 1 linguriță, la nevoie.

**Păducel** *(Crataegus monogyra)* – 1 linguriță de flori şi frunze mărunțite la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute, apoi se strecoară. Se pot consuma şi 3 căni de ceai pe zi.

**Roiniță** *(Mellisa officinalis)* – 1 linguriță de plantă mărunțită la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute, apoi se strecoară. Se pot consuma 3 căni pe zi.

**Talpa-gâştei** *(Leonorus cardiaca)* – 1 linguriță de plantă mărunțită la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute, apoi se strecoară. Se pot consuma 3 căni pe zi.

**Valeriană** *(Valeriana officinalis)* – 1 linguriță de rădăcină se pune la 250 ml apă şi se fierbe timp de 5 minute. Se strecoară şi se consumă. Este cel mai puternic sedativ şi calmant nervos. Se găseşte şi sub formă de tinctură şi se iau între 10 picături până la 1 linguriță diluată cu 100 ml apă, în funcție de gravitatea manifestărilor.

**Ceai combinat** – 50 g sunătoare, 50 g lemn-dulce şi 25 g şofran. Se pun din acest amestec 2 lingurițe la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute, apoi se strecoară. Se beau zilnic câte 2 ceaiuri, timp de 2 luni, apoi se face o pauză de 15 zile şi se poate relua. Este benefic în toate cazurile de insuficiență ovariană.

Psihoterapia dă uneori rezultate foarte bune fără alte tratamente.

## Lactație în exces

Există femei care, după naștere și alăptat, se plâng de o secreție lactată abundentă. Pentru a opri lactația, pot folosi următoarele **plante medicinale**: cerențel, nuc, salvie, stejar.

**Cerențel** (*Geum urbanum*) – 1 linguriță de rizomi se pune la 250 ml apă și se fierbe timp de 10 minute, apoi se strecoară. Se pot consuma 2-3 căni pentru stoparea secrețiilor de lapte. Se pot pune și comprese calde pe sân pentru același efect.

**Nuc** *(Juglans regia)* – 2 lingurițe de frunze de nuc se pun la 250 ml apă. Se fierb 10 minute, apoi se strecoară. Se pot consuma 2-3 căni. Extern, se pune compresă caldă pe sân. Diminuează secreția laptelui.

**Salvie** *(Salvia officinalis)* – 1 linguriță de plantă mărunțită la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute, apoi se strecoară. Se pot consuma 3 căni pe zi, pentru scăderea secreției de lapte. Se pot pune și comprese călduțe pe sân, de mai multe ori pe zi.

**Stejar** *(Quercus robur)* – 1 linguriță de coajă mărunțită se pune la 250 ml apă și se fierbe timp de 10 minute, apoi se consumă intern 2-3 căni pe zi. Se poate pune și compresă caldă pe sân, pentru oprirea lactației.

## Leucoreea

Cunoscută în medicina populară sub denumirea de „poală albă" *(leukos* – alb, *rhei* – a curge) sau „poale lungi", această boală poate fi fiziologică (apare la pubertate) sau patologică, în orice perioadă a vieții femeii.

Dacă observați că scurgerea vaginală își modifică culoarea, structura sau mirosul, prezentați-vă la un control medical,





pentru că numai analiza bacteriologică și parazitologică (făcută în laborator) poate preciza cauza și natura bolii.

Întrucât această boală a fost și este foarte frecventă, este normal ca medicina naturistă să aibă foarte multe remedii. Voi căuta să vi le ofer doar pe cele care sunt mai ușor de aplicat. Aceste preparate au trecut proba cea mai grea, cea a „timpului", și s-au dovedit foarte eficiente.

### Tratament

**Plante medicinale** care se pot folosi la tratarea acestei afecțiuni: aloe, anin negru, arnică, brusture, busuioc, cătină, cerențel, cimbrișor, cimbru de grădină, chimen, coada-racului, coada-șoricelului, coada-vacii, crețișoară, crețușcă, echinacea, fragi, frasin, gălbenele, ghiocei, gorun, gutui, hamei, hrean, iarbă-mare, iarbă-neagră, iasomie de pădure, ienupăr, isop, lăcrămioare, lemn-câinesc, levănțică, mur, mușețel, nalbă, năprasnic, nemțișori de câmp, nuc, nufăr alb, păducel, păpădie, pătrunjel, pelin, pin, plop-negru, răchițel, rotunjoară, rozmarin, salcie, salcâm, salvie, sclipeți, secară, sfeclă, slăbănog, smochin, sorbestrea, stejar, ștevie, sunătoare, șopârlaiță, tătăneasă, traista-ciobanului, trei-frați-pătați, trifoi alb, trifoi roșu, turiță mare, ulm, urzică, urzică-moartă albă, vâsc, vindecea, vineriță.

Modul de folosire a plantelor medicinale – vezi Afecțiuni ginecologice diverse (*pag. 24*).

## Leziunile colului uterin

Cel mai eficient tratament în astfel de leziuni sunt ovulele ginecologice Superforte. Acestea conțin produse apicole: miere, propolis, polen, lăptișor de matcă, pulberi de plante indiene (Ashwagandaq și Kamaiany), argilă și extracte uleioase din plante cu efect cicatrizant, antiinflamator, antiinfecțios

şi antiseptic. Ele reglează flora vaginală, cicatrizează rănile, vindecă micozele şi distrug bacteriile care favorizează leziunile. Împreună cu aceste ovule, se recomandă şi un tratament cu capsule de ulei de cătină de 600 mg (Hofigal). Se iau câte 2 capsule de 3 ori pe zi (acestea se administrează cu 30 de minute înaintea meselor principale). Tratamentul durează 3 luni.

Se mai pot face spălături vaginale de 2 ori pe zi, cu ceai concentrat de coada-şoricelului, traista-ciobanului şi rădăcină de tătăneasă, în părţi egale. În timpul tratamentului se vor evita contactele sexuale, frigul şi stresul. După câteva săptămâni, leziunea se va vindeca (depinde de mărimea ei).

## LIMFANGITA LABIILOR

Limfangita este o inflamare acută sau cronică a vaselor limfatice, în urma unui proces infecţios sau tumoral.

### Tratament

Se pot folosi următoarele **plante medicinale**: brad, ricin, rostopască.

Tratamentul constă din irigaţii vaginale calde, folosind plantele medicinale de mai sus, comprese calde, băi calde de şezut.

Cu mare succes se poate folosi ceaiul de rostopască la spălături şi, de asemenea, se va putea face tratament cu băi de frunze de nuc sau chiar cu coajă de stejar.

Irigaţiile vaginale se fac în general cu un lichid în care punem o cantitate de plantă dublă faţă de cea care se pune pentru consumul intern. De altfel, pe fiecare pachet de plante medicinale scrie modul de folosire. De regulă, pentru spălături se pun 4 linguri de plantă mărunţită la un litru de apă. În cazul rădăcinilor sau al ţesuturilor grosiere folosite la prepararea unei





băi, se poate pune o mână de plantă care se fierbe în 5 litri de apă. Atunci când pentru baie folosim frunze şi flori, cantitate va fi aceeaşi, dar se va face o infuzie, adică se va turna apa clocotită peste plante. În ambele cazuri, se lasă vasul acoperit 10 minute, apoi se strecoară şi se poate folosi. La spălături este indicat să se folosească irigatorul, care este cel mai eficient. La băi, această cantitate de 5 litri se pune în cadă unde se va sta 20-30 minute. Indicat ar fi ca temperatura apei din baie să fie foarte aproape de temperatura corpului.

**Ulei de ricin** (*Ricinus comunis*) – vă puteţi unge zilnic, de 2 ori.

**Ovule de propolis** – se introduc în vagin ovule de propolis sau de răşină de brad. Se pune unul seara, înainte de culcare, şi se protejează cu un tampon de vată pentru a nu păta lenjeria. În cazul în care nu găsiţi ovule, se vor putea folosi supozitoarele, caz în care este suficient doar o jumătate de supozitor introdus o dată. Are aceeaşi compoziţie ca şi ovulele.

## LIMFANGITA SÂNULUI

### Tratament profilactic

Se vor respecta cu stricteţe regulile de igienă cu ocazia alăptării; unghiile tăiate şi spălatul mâinilor înaintea fiecărui supt, spălarea mamelonului înaintea alăptării şi după alăptare, tratarea corectă a fisurilor.

### Tratament curativ

Se pun comprese reci sau pungă de gheaţă în cazul durerilor.

Se aplică pe sân o bucată de pâine, preferabil de secară, îmbibată cu oţet de mere şi miere. Se ţine timp de 12 ore, apoi se schimbă.

Se mai pot aplica feliuţe de slănină afumată sau râncedă sub o bucată de nailon. Se schimbă zilnic.

Compresele de foi de varză, cele cu argilă umedă şi tătăneasa – ceai sau cataplasme cu rădăcină fiartă – sunt câteva dintre procedurile care se pot aplica la această afecţiune.

În cazurile mai grave, se poate institui şi un tratament cu tinctură de propolis 30%, din care se vor lua câte 2 picături la fiecare 5 kg corp, de 3 ori pe zi. Se pun pe o bucată de pâine, se mestecă bine în gură şi se înghit. Se administrează cu 15 minute înaintea meselor principale.

## Lubrifierea vaginală

Lubrifierea vaginală insuficientă este o tulburare frecventă care afectează un număr mare de femei, mai ales dintre cele ajunse la menopauză.

Senzaţiile resimţite în această situaţie sunt neplăcute: iritaţie în zona genitală, arsură, mâncărime, durere. Acest fapt afectează viaţa sexuală.

Pentru menţinerea unei secreţii vaginale normale, unul dintre factorii importanţi îl constituie estrogenii. Scăderea nivelului estrogenilor, indiferent din ce cauză – menopauză, naştere, alăptat, intervenţie chirurgicală asupra ovarelor – face să apară această tulburare.

Alte cauze mai pot fi: infecţii cronice, traumatisme ale vaginului, anumite tratamente medicamentoase, spalături vaginale exagerate, eventual cu substanţe care strică echilibrul.

Tratamentele hormonale locale, sub formă de ovule sau de cremă, rezolvă rapid această problemă. Femeile care însă nu doresc un tratament hormonal pot folosi o serie de alţi lubrifianţi (creme de gălbenele, cătină etc.).





## Mâncărimi vaginale

Este util să se consulte medicul, pentru a stabili dacă aceste mâncărimi nu sunt produse de o afecţiune mai gravă. Pentru ameliorarea simptomelor se poate face un tratament naturist.

### Tratament

Se pot folosi următoarele **plante medicinale**: cimbru, coada-şoricelului, gălbenele.

**Cimbru** *(Saturneja hortensis)* – 2 linguriţe de plantă mărunţită la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute, apoi se strecoară. Se fac spălături de 2 ori pe zi sau ori de câte ori apare mâncărimea. Se recomandă în cazurile de infecţie cu agenţi patogeni.

**Coada-şoricelului** *(Achillea millefolium)* – 2 linguriţe de plantă mărunţită la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute, apoi se strecoară. Se fac spălături de 2 ori pe zi sau ori de câte ori apare mâncărimea. Se folosesc în special florile.

**Gălbenele** *(Calendulla officinalis)* – 2 linguriţe de plantă mărunţită la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute, apoi se strecoară. Se fac spălături de 2 ori pe zi sau ori de câte ori apare mâncărimea.

**Bicarbonat de sodiu** – pentru a scăpa de mâncărimile vaginale, se fac spălături locale cu bicarbonat de sodiu. Se pune 1 linguriţă de bicarbonat la fiecare 500 ml apă.

## Mastita acută

Mastita apare la femeile care alăptează, în cazuri foarte rare apare şi în afara lactaţiei. Poate fi acută sau cronică. Mastita acută este o infecţie a ţesutului mamar care se manifestă prin înroşirea sânului, umflarea mamelonului, durere intensă, senzaţie de arsură, febră, iar starea generală este una de epuizare fizică.

Mastita survine îndeosebi în timpul alăptării la sân şi se datorează unei infecţii bacteriene, în condiţiile în care sânul sau mamelonul este iritat sau crăpat existând astfel condiţii pentru pătrunderea bacteriilor care se găsesc în mod obişnuit pe suprafaţa pielii. Concluzia este că păstrarea unei bune igiene la alăptat este foarte importantă.

Mastita mai poate surveni şi atunci când sânii nu se golesc complet la fiecare supt datorită faptului că sugarul nu prinde corect sfârcul.

### Tratament

Pe lângă tratamentul dat medic, se recomandă câteva măsuri de autoîngrijire, precum aplicarea de comprese reci şi consumul mare de lichide.

**Comprese** – se folosesc comprese din plante medicinale, aplicate local. Compresele calde ajută la drenarea mai uşoară a lichidului limfatic şi la dispariţia disconfortului (prin comprese calde se asigură o uşoară vasodilataţie a vaselor limfatice, modalitate prin care se îmbunătăţeşte drenajul). În unele cazuri se pot aplica comprese sau cataplasme reci, chiar cu gheaţă, dar numai în cazurile când acestea sunt bine tolerate. Compresele reci reduc răspunsul inflamator, implicit edemul local şi decongestionează zona, constituind o altă modalitate de îmbunătăţire a drenajului limfatic. Recomandăm totuşi compresele calde, care de fiecare dată pot fi de mare ajutor mai ales dacă se vor folosi plantele de mai jos.

Se pot face ceaiuri din următoarele **plante medicinale**: aloe, brustur, cimbru, coada-şoricelului, creţişoară, mentă, muşcată, nalbă, pătlagină, muguri de plop-negru, salvie, schinduf, tătăneasă, varză.





Modul de folosire a plantelor medicinale – vezi CANCERUL DE SÂN (*pag. 74*), cu menţiunea că mastita, după cum se vede în descriere, nu este o afecţiune oncologică.

## MASTOZA FIBROCHISTICĂ

Mastoza fibrochistică se manifestă prin apariţia unuia sau mai multor chisturi mici şi dure, **benigne**, la nivelul unui sân sau a ambilor. Apare mai ales la femeile tinere, dar poate apărea şi după instalarea menopauzei. Din cauza acestor chisturi care se formează, în special înainte de menstruaţie, sânii se întăresc, cresc în volum, dau senzaţia că sunt grei şi devin sensibili la palpare. Se crede că aceste simptome sunt rezultatul influenţei estrogenilor. Deoarece chisturile mamare cresc riscul de cancer mamar, se impune tratarea acestei probleme cu toată seriozitatea. Femeile trebuie să-şi facă autoexaminări ale sânilor, pentru a observa orice modificare a acestor noduli.

### Tratament

Se pot folosi următoarele **plante medicinale**: anghinare, arin, arnică, boz, brânca-ursului, brusture, castan, cerenţel, coada-calului, creţişoară, dovleac, hamei, ienupăr, măceş, mărar, mesteacăn, morcov, muşcată, ovăz, păpădie, pătrunjel, porumb, salcie, salvie, soia, sulfină, vâsc, verbină, zmeur.

Modul de folosire a plantelor – vezi CANCERUL DE SÂN (*pag. 74*). Menţionăm că mastoza nu este o afecţiune oncologică, după cum se poate vedea în descrierea ei.

În plus faţă de ceea ce am arătat, se pot face aplicaţii externe, cu cataplasme cu argilă, alifie de varză sau cataplasme cu miere şi răşină de brad.

**Leac popular, foarte eficient**: se amestecă pe baie de apă ceară de albine cu răşină de brad sau pin. Se mai poate pune şi

puţin praf de pelin, obţinut cu râşniţa de cafea. Se amestecă apoi până se răceşte, ca să iasă o compoziţie omogenă, pentru că altfel se solidifică în straturi. Se poate umezi cu puţin alcool diluat.

Se pune pe o bucată de pânză care se aplică local, iar deasupra se pune o bucată de nailon şi apoi sutienul. Se poate ţine 24 ore, în funcţie de suportabilitate. Sau se poate aplica de mai multe ori pe zi. Dacă apar dureri, atunci renunţaţi pe moment, iar după 2-3 ore, aplicaţi din nou. Are o putere fantastică de a extrage răul din organism.

## Menopauza

Prin menopauză se înţelege oprirea ciclului menstrual vreme de cel puţin 12 luni consecutiv. Vârsta medie a acestui eveniment se situează în jur de 51 de ani, ceea ce înseamnă că unele femei pot intra la menopauză între 40-50 ani, iar altele, mai târziu. Faza ciclurilor neregulate care o precede şi cele 12 luni fără ciclu care îi urmează constituie aşa-numita premenopauză. Aceasta poate dura mai mulţi ani, specliştii spun că poate dura chiar până la 8 ani. Nimeni nu poate anticipa durata acestei perioade, pentru că diferă foarte mult de la o femeie la alta. Instalarea menopauzei este începutul unei noi perioade a vieţii, care poate aduce o serie de modificări în starea de sănătate a femeii.

Cea mai importantă modificare din organism este scăderea nivelului de hormoni ovarieni, pe măsură ce numărul de ovule din ovare scade. Cantitatea de hormon estrogen începe să se diminueze chiar în perioada de premenopauză şi există un anumit moment când scade brusc, pentru ca apoi să se stabilizeze. Şi progesteronul (un alt hormon sexual) suferă aceleaşi modificări ca şi estrogenul. În fapt, dezechilibrul care





se creează între estrogen şi progesteron este responsabil de apariţia numeroaselor simptome caracteristice perioadei de menopauză.

**Atenţie!** La femeile care fumează, menopauza se poate instala în general cu doi ani mai devreme decât la femeile nefumătoare. În plus, datorită fumatului, oasele suferă puternice demineralizări, sporind astfel riscul apariţiei osteoporozei.

Aceste informaţii se referă la menopauza fiziologică, există însă anumite cazuri în care menopauza se instalează artificial în urma extirpării sau iradierii ovarelor.

Scăderea nivelului hormonilor sexuali şi încetarea menstruaţiei sunt fenomene specifice menopauzei, însă aceasta nu înseamnă că o femeie ajunsă în acest punct al vieţii nu mai este femeie. Tratamentele naturiste pot ajuta foarte mult în aceste cazuri.

Problema tratamentului hormonal nu se pune decât după instalarea menopauzei. Până atunci, ar fi de dorit – mai ales în cazul unor tulburări de ciclu – să urmaţi un tratament care să-l regularizeze şi să sporească confortul acestei perioade de tranziţie. Tratamentul hormonal nu este recomandat tuturor femeilor, ci doar acelora care prezintă diferite simptome mai grave şi care nu au boli cardiovasculare şi nici probleme mamare. În aceste cazuri, tratamentul trebuie început imediat după instalarea menopauzei.

Menopauza nu se poate amâna, ea corespunde suprimării rezervei de foliculi din ovare. Manifestările ei pot fi însă diminuate sau înlăturate cu un tratament hormonal cu medicamente de sinteză, care presupune asumarea anumitor riscuri.

Anumiţi compuşi din plante au o structură şi o acţiune asemănătoare cu cea a hormonilor feminini şi, în anumite cazuri, pot fi o soluţie de substituire, dar nu în toate cazurile şi

nu toate cazurile se pot trata identic. Trebuie atrasă atenția că femeile care au avut anterior cancer de sân, embolie pulmonară sau flebită nu ar trebui să-și mărească cantitatea de estrogeni din corp, pentru că, de fapt, tocmai aceste dereglări le-au adus bolile respective. Este foarte bine să cooperați cu un fitoterapeut, pentru că și în aceste cazuri există soluții.

În principal, fitoterapia poate fi de un real ajutor în orice fel de tulburări ivite în această perioadă și poate diminua efectele prezente la fiecare caz în parte.

### Simptome declanșate de apariția menopauzei

În afară de oprirea ciclului, cele mai întâlnite semne ale menopauzei sunt: stările emoționale variabile, bufeurile și transpirațiile nocturne. Starea emoțională este prima care are de suferit, deoarece femeia își schimbă imaginea pe care a avut-o până atunci despre sine, în care fertilitatea era în centrul atenției. În plus, în această perioadă mai apar și alte elemente în viața femeii care pot destabiliza încrederea în sine – copiii pleacă de acasă, părinții sunt în vârstă și au probleme de sănătate, iar dacă apar și probleme profesionale, tabloul este complet.

Bufeurile și transpirațiile nocturne pot crea disconfort odată cu apariția menopauzei. În plus, pot apărea și alte semne, cum ar fi uscăciunea vaginală, dureri de cap sau insomnie și, nu în ultimul rând, creșterea riscului bolilor de inimă și al atacului cerebral, datorită reducerii efectului protector pe care îl aveau hormonii sexuali.

### Tratament pentru tulburări declanșate de menopauză

Deoarece tulburările sunt endocrine, dar și de metabolism, se va încerca schimbarea regimului alimentar, pentru a produce un echilibru în organism: Se va consuma mai puțină carne, în





special afumături sau grăsimi animale. Se vor evita pastele făinoase, cafeaua, condimentele, alcoolul. În schimb, se vor consuma multe sucuri din legume și fructe.

Din dietă nu trebuie să vă lipsească germenii de grâu, nucile și alunele care conțin vitamina E. Sunt necesare calciul și vitamina D, pentru fixarea acestuia în oase. La acestea, trebuie să se adauge expunerea la soare, care favorizează asimilarea lui. Calciul vă ferește de osteoporoză, mai ales dacă este însoțit de magneziu și fosfor.

Produsele, care furnizează calciu, acizi grași și vitaminele C și E, ajută la menținerea oaselor puternice (micșorând riscul de osteoporoză) și a echilibrului lipidelor în sânge, (micșorând riscul bolilor cardiovasculare). Asocierea dintre zinc și cupru este indispensabilă în tulburările funcționale ale menopauzei, pentru că ambele substanțe sunt eficiente în ce privește oprirea demineralizării osoase.

Antioxidanții ajută la păstrarea fermității și a hidratării pielii. Acizii Omega-3 sunt recomandați pentru prevenirea bolilor cardiovasculare.

Se pot administra plante care conțin fitoestrogeni. Acestea sunt: izoflavonele din soia și alte plante, ligninele care se găsesc în special în semințele de in și cumestanii conținuți în concentrație mare în trifoi roșu. Acestea nu produc modificări nedorite și nu au efecte adverse.

Terapiile cu hormoni de sinteză au un dezavantaj foarte mare, pentru că sporesc riscul apariției cancerului mamar. Terapiile naturiste nu prezintă acest risc.

Suplimentarea cu progesteron natural poate corecta deficitul, fără efecte secundare. Progesteronul natural crește libidoul, previne cancerul uterin, protejează contra afecțiunilor

fibrochistice ale sânului, previne cancerul de sân, hidratează și oxigenează pielea, acționează ca diuretic natural, combate depresia, încurajează arderea grăsimilor, normalizează coagularea sângelui și este precursor al altor hormoni sexuali și ai stresului. Chiar și cele mai neplăcute simptome ale menopauzei – bufeurile, uscăciunea vaginală –, dispar cu rapiditate cu ajutorul progesteronului natural.

Se pot folosi ceaiuri din următoarele **plante medicinale care conțin și progesteron**: angelică, brânca-ursului, busuioc, coacăz negru, coada-calului, coada-șoricelului, cohos negru, crețișoară, crețușcă, curcubețică, Dong Quoi, ginseng, lemn-dulce, lucernă, măceș, mărar, mielărea, morcov, năprasnic, păducel, piperul-broaștei, porumb, roiniță, salcie, salvie, schinduf, sfeclă roșie, secară, soia, sulfină, sunătoare, talpa-gâștei, tei, traista-ciobanului, trifoi roșu, țelină, unguraș, urzică-moartă albă, valeriană, varză, vâsc, viță-de-vie, zmeură.

Plantele care conțin progesteron în cantitate mai mare sau care pot să ajute la producerea acestuia de către organism sunt: angelică, coada-șoricelului, crețișoară, morcov, Dong Quoi, trifoi roșu. Restul plantelor dintre cele enumerate mai sus contribuie la reglarea progesteronului în organism prin anumite mecanisme.

Modul de folosire a plantelor medicinale – vezi AFECȚIUNI GINECOLOGICE DIVERSE (*pag. 24*).

**Ceai verde** – 3 căni pe zi vă oferă protecție împotriva cancerului, în special cel de sân.

**Ceai combinat** – 1 linguriță urzică, 1 linguriță flori de coada-șoricelului și 2 lingurițe gălbenele. Se pun la 500 ml apă clocotită, se acoperă pentru 15 minute, apoi se consumă pe tot parcursul zilei. Se face acest ceai zilnic și se ia timp de





2-3 luni. Se îndulcește cu miere și se adaugă 1 linguriță de suc de lămâie.

**Ceai combinat** – 1 linguriță coada-șoricelului și 1 linguriță crețușcă. Se opăresc cu 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute, apoi se strecoară. Se pot consuma 3 căni pe zi. Concomitent, se pot face, o dată pe săptămână, băi de șezut cu aceste plante. Se pune o mână de plante la 2 litri de apă clocotită. Se lasă acoperit 20 minute, apoi se strecoară în cadă unde se stă 20 de minute. Se poate face tratamentul 14 zile, apoi 7 zile pauză și se poate relua.

**Secară** – se mai pot lua, în fiecare zi, câte 100 g de semințe de secară încolțite.

**Tulburări emoționale**: pot fi ameliorate cu extracte de sunătoare, valeriană și hamei. Sunătoarea este recunoscută ca foarte utilă în depresii minore sau moderate, iar valeriana induce somnul.

**Tulburări trofice**: angelică, brânca-ursului, muguri de zmeură, lemn-dulce, inflorescențe de morcov, țelină, semințe de mărar. Se pot administra sub formă de ceaiuri, tincturi sau sub formă de praf – se pune 1 linguriță de praf sub limbă și se ține timp de 5 minute, după care se va înghiți cu puțină apă.

Se pot face și ovule cu una din plantele de mai sus. Se fierb în ulei timp de 3 ore pe baie de abur, apoi se strecoară și se adaugă ceară de albine. Se topește amestecul, apoi se lasă să se răcească. Se modelează ovule care se vor introduce intravaginal: câte 2 pe zi. Au rolul de a reface mucoasa vaginală și de a o lubrifia.

De asemenea, se poate introduce o dată pe săptămână intravaginal o linguriță de iaurt, care va contribui la acidifierea vaginului.

**Tulburări neurovegetative**: în funcție de tulburarea prezentă, se va face tratamentul de la afecțiunea respectivă. În general, se vor indica plante sedative ca: păducel, roiniță, talpa-gâștei, unguraș, valeriană.

**Bufeuri**: angelică, brânca-ursului, călin, cohos negru, păducel, salvie, secară, soia, tei, zmeur. La bufeurile însoțite de nervozitate se recomandă, în special la jumătatea inferioară a corpului, băi reci timp de câteva secunde. Se pot asocia și o serie de plante medicinale care sunt sedative și utile în acest caz.

Consumul de soia reduce densitatea bufeurilor și a transpirațiilor nocturne deoarece această plantă conține hormoni vegetali în concentrație mare, compensând scăderea estrogenului.

**Tulburări de metabolism**: de preferat, tratamentul se face cu plante care conțin fitohormoni, ce se transformă foarte ușor combinații de hormoni utili.

**Insomnie, iritabilitate, zgomote în urechi**: talpa-gâștei cu păducel, sunătoare cu ciubotica-cucului sau valeriană cu roiniță.

**Hemoragii uterine**: anin negru, viță-de-vie, coajă de stejar, traista-ciobanului, cărbune medicinal.

**Frisoane și tulburări grave de somn**: 2 lingurițe traista-ciobanului și 2 lingurițe talpa-gâștei se pun la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute, apoi se strecoară. Se consumă 3 căni pe zi. Se mai poate folosi salvie și coada-șoricelului: 2 lingurițe de plantă mărunțită se pun la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute, apoi se strecoară. Se consumă 3 căni pe zi.

**Depresii** – vâsc cu coada-calului, lemn-dulce și cu rădăcină de valeriană. Se face ceaiul în felul următor: seara se pune 1 linguriță de vâsc în 250 ml apă. Se acoperă și se lasă până dimineața. Dimineața se pune câte 1 linguriță din fiecare plantă





(coada-calului, valeriană, lemn-dulce) în 500 ml apă și se fierb timp de 10 minute. Se strecoară și se lasă să se răcească. Se strecoară și maceratul de vâsc și se amestecă după răcire cu celălalt ceai strecurat. Se bea întreaga cantitate în cursul zilei. În cazurile foarte grave, se poate prepara cu cantitate mai mare de plantă și se pune eventual și 1 linguriță de sunătoare.

**Uscăciune vaginală**: se va unge vaginul cu unguent de sunătoare sau se poate face un ceai din brusture sau nalbă. În același timp, prin administrarea estrogenilor, se poate rezolva și această problemă. Se mai poate folosi piperul-bălții la spălături. Dar, atenție, și spălăturile prea frecvente pot produce uscăciune. În cazul în care aceste tratamente nu se dovedesc eficiente, aplicați un pic de cremă pe vulvă înainte de un raport sexual. Nu uitați că, prin continuarea vieții sexuale, contribuiți la menținerea organismului în bună stare, inclusiv a mucoaselor.

**Calciu** – se va consuma, în toate cazurile, cât mai mult calciu natural, pentru a preveni osteoporoza.

**Oțet de mere cu miere** – 2 linguri de oțet de mere cu miere se pun în 250 ml apă. Se adaugă miere după gust (dacă nu există contraindicații) și se vor putea consuma zilnic 5-6 căni din acestea.

**Polen de albine** – pentru completarea necesarului de vitamine se iau câte 20 g de polen pe zi, o perioadă de 30 de zile, apoi se face o pauză de 15 zile și se poate relua cura.

**Drojdie de bere** – se ia câte 1 linguriță de 3 ori pe zi.

În toate cazurile, se indică înlocuirea zahărului cu miere. De asemenea, se recomandă evitarea fumatului și a consumului de alcool.

Dacă sunteți obișnuită cu cafea și nu consumați suficientă vitamina B, atunci faceți o cură de drojdie de bere, pentru a suplimenta necesarul din această vitamină.

Sunt recomandate stațiunile balneare cu climat de altitudine medie și cel montan: Govora, Tușnad, Sovata, Vatra Dornei.

### Tratament pentru dureri pelviene sau articulare

Se pot folosi următoarele **plante medicinale**: crețușcă, salcie, schinduf, troscot.

**Crețușcă** *(Filipendula ulmaria)* – 2 lingurițe de plantă mărunțită la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute, apoi se strecoară. Se pot consuma 3 căni pe zi, cu înghițituri mici. Se urmează o cură de 21 de zile.

**Salcie** *(Salix alba)* – se pun 2 lingurițe de coajă mărunțită (care are compoziția aspirinei) la 250 ml apă și se fierb timp de 15 minute, apoi se strecoară. Se pot consuma până la 3 căni pe zi. Coaja se poate măcina sub formă de praf și se ține puțin sub limbă 1 linguriță sau un vârf de cuțit, apoi se înghite cu apă. Inconvenientul este că acest praf vă lasă un gust amar, dar înlătură durerea.

**Schinduf** *(Trigonela foenum graecum)* – 1 linguriță de semințe măcinate la 250 ml apă. Se lasă 12 ore la macerat, la temperatura camerei. Maceratul se pune apoi la fiert până dă în clocot, apoi se acoperă și se lasă la răcit. Se strecoară și se consumă 2 căni pe zi. Contribuie la reglarea glandulară, în general, dar mai ales la reglarea activității pancreasului și a tiroidei.

**Troscot** *(Polygonum aviculare)* – 1 linguriță de plantă mărunțită la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute, apoi se strecoară. Se pot consuma 3 căni pe zi. Acesta nu este așa de amar ca salcia și conține și el acid salicilic, deci ajută foarte mult la calmarea durerilor.

### Tratament pentru pilozitate excesivă

La menopauză, unele femei pot prezenta o pilozitate excesivă pe față sau pe corp, ceea ce creează o problemă în





plus. Este o consecință a schimbărilor care se produc după 40 de ani. De mare ajutor sunt plantele cu hormoni, adică fitoestrogeni: soia, mărar, flori de morcov, zmeur etc.

O plantă cu un efect deosebit este mielărea (*Vitex agnus-castus*), care conține, de asemenea, o serie de hormoni ce ajută la reglarea hormonală. Se pune 1 linguriță de plantă mărunțită la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute, apoi se strecoară. Se pot consuma 3 căni de ceai pe zi.

Se poate folosi și soia care echilibrează organismul din punct de vedere hormonal.

## MENORAGIILE

Această denumire este dată scurgerilor de sânge menstrual abundent, prelungit, iar uneori diferitelor hemoragii ivite. Se deosebește de metroragii, care sunt o sângerare menstruală ce apare între două menstruații; în cazul menoragiilor nu există sânge între menstruații.

Aici se întâlnesc două cazuri distincte:

- ciclurile intervin cu regularitate, dar sunt mari în raport cu cantitatea de sânge;
- cicluri normale cantitativ, dar de mai lungă durată.

### Tratament

Se pot folosi următoarele **plante medicinale**: albăstrele, angelică, anin negru, armurar, arnică, cătină, cerențel, crețișoară, crețușcă, coada-calului, coada-racului, corn, dedițel, drețe, frag, gorun, merișor de munte, morcov, năprasnic, nuc, piperul-bălții, porumb, răchitan, salvie, schinduf, scumpie, sorbestrea, stejar, sunătoare, tătăneasă, traista-ciobanului, trifoi roșu, trifoiște de baltă, urzică, vița-de-vie, vișin, vulturică.

Modul de folosire a plantelor medicinale – vezi AFECȚIUNI GINECOLOGICE DIVERSE (*pag. 24*).

În ambele cazuri pot să intervină dureri, care se vor trata ca și dismenoreea.

În fiecare dimineață, pe parcursul ciclului menstrual, trebuie să se bea câte un pahar de apă cu 1-2 linguri de oțet, îndulcit cu miere de albine. Consumarea regulată a oțetului poate schimba termenul de începere a ciclului, de aceea, cu 4 zile înainte de ciclu, opriți tratamentul. Se poate relua după aceea.

## METRITA

Metrita este inflamația uterului. Ea poate fi localizată în: porțiunea vaginală a uterului, în cervex, endomedru și în musculatura uterină.

Inflamația colului asociază de obicei colpita (inflamația vaginului). Endocervicita și endometrita se produc de multe ori după o naștere sau un avort și sunt procese acute, având ca simptome pierderi de sânge sau secreții de puroi, durere, febră. Infecția gonococică se recunoaște printr-o secreție purulentă, galben-verzuie. Endometrita acută se poate vindeca prin descuamarea mucoasei uterine, cu ocazia menstruației. Ea trece în cronicitate numai dacă este propagată și asupra stratului muscular; acest proces este metrita propriu-zisă.

Uterul metritic este mărit, dur, sensibil, de multe ori retroflectat din cauza greutății mai mari. În unele cazuri este nevoie de intervenția chirurgicală.

**Plante utile în tratarea metritei**: afin, arnică, bătrâniș, brad, brustur, călțunași, cerențel, cimbru, coada-calului, coada-șoricelului, crețușcă, frasin, gălbenele, mesteacăn, mușchi de piatră, nalbă mare, năprasnic, nuc, pelin, pin, plop-negru, salvie, scai vânăt, stejar, tătăneasă, traista-ciobanului, urzică, urzică-moartă, usturoi.





Modul de folosire a plantelor medicinale – vezi AFECȚIUNI GINECOLOGICE DIVERSE (*pag. 24*).

## METROANEXITELE

Anexitele sunt inflamații ale anexelor, adică a trompelor și ovarelor. Deseori, diagnosticul este de metroanexită pentru că, de fapt, procesul inflamator cuprinde în grade diferite și uterul. Predominant leziunile sunt la nivelul trompei, ovarul fiind mai rar și în mică măsură atins.

Metroanexita este, în general, consecința unei infecții bacteriene care are ca punct de plecare vaginul sau colului uterin și care merge spre organele genitale interne. Bacteriile cauzatoare pot fi mai multe, dar cele mai frecvente sunt gonococul și chlamidia. Este bine de știut că montarea unui sterilet mărește riscul infectării.

Simptomele bolii sunt: durere în abdomenul inferior și pelvis, menstruație neregulată, durere în timpul contactului sexual, secreții vaginale abundente și, eventual, cu miros neplăcut, menstruație neregulată, febră, stare de oboseală.

Numeroase femei cu această afecțiune nu prezintă totuși niciunul dintre simptomele enumerate mai sus, motiv pentru care prezentarea la medic și tratarea corespunzătoare se face târziu, adică atunci când boala este în forma ei cronică. Se consideră că mare parte dintre femei nu sunt conștiente de prezența bolii cu transmitere sexuală fie pentru că nu au simptome, fie pentru că nu sunt suficient de informate pentru a ști că simptomele pe care le au reprezintă semne de boală.

Este bine ca diagnosticul să fie precoce, iar tratamentul corespunzător pentru că afecțiunea este de multe ori cauza sterilității sau a complicațiilor pe parcursul sarcinii.

## Tratament

Se pot folosi următoarele **plante medicinale**: afin, anin negru, arnică, bătrâniş, brad, brânca-ursului, brusture, busuioc, cătină, cerenţel, cimbrişor, cimbru de grădină, coada-racului, coada-şoricelului, creţişoară, creţuşcă, fragi, frasin, gălbenele, ghiocei, gorun, gutui, hrean, iarbă-neagră, iasomie de pădure, ienupăr, isop, lăcrămioare, lemn-câinesc, lemn-dulce, levănţică, mur, muşeţel, nalbă, năprasnic, nuc, păducel, pelin, pin, plop-negru, porumb, răchiţel, rotunjoară, salcie, salvie, salcâm, secară, sfeclă de zahăr, stejar, sunătoare, tătăneasă, trei-fraţi-pătaţi, trifoi alb, trifoi roşu, urzică-moartă albă, vâsc, vineriţă.

Modul de folosire a plantelor medicinale este descris la CANCERUL DE COL UTERIN.

Este bine ca ceaiurile să se consume în cure începând cu 7 zile înaintea menstruaţiei şi să se continue până la vindecare.

**Ovule de propolis** – se introduce câte unul seara, apoi se pune un tampon de vată, pentru a nu păta lenjeria.

**Tinctură de propolis** – se iau câte 2 picături la fiecare 5 kg corp, de 3 ori pe zi. Se pun pe o bucată de pâine care se mestecă bine, apoi se înghite. Se administrează cu 15 minute înainte de mese. Se face o cură cu acest produs de minimum 15 zile.

La toate aceste afecţiuni, se pot aplica comprese calde, care ajută la calmarea durerilor, sau se realizează băi cu plantele medicinale indicate mai sus. La ele se poate adăuga şi salvia pe care, din păcate, am pomenit-o foarte puţin, cu toate că este una dintre plantele cele mai utile în afecţiunile sferei ginecologice feminine sau chiar pentru reglarea funcţionării glandulare.





# METRORAGIA

Hemoragia produsă fără legătură cu menstruaţiile ciclice obişnuite sau cu menstruaţia cu ciclu mai abundent poate fi cauzată de: un avort, o sarcină extrauterină, un polip, cancer, sarcom, chist etc. Este necesar un consult al medicului pentru a stabili cauzele care au dus la apariţia acestei afecţiuni.

## Tratament

Se pot folosi următoarele **plante medicinale**: afin, anin, bujor, coada-calului, coada-racului, creţişoară, frasin, lemn-dulce, limba-mielului, piperul-bălţii, porumb, răchitan, roiniţă, salvie, scânteiuţă, sclipeţi, sorbestrea, stejar, traista-ciobanului, trifoişte de baltă, urzică-moartă albă, zmeur.

Modul de folosire a plantelor medicinale – vezi AFECŢIUNI GINECOLOGICE DIVERSE (*pag. 24*).

# METRORAGIA ÎN CLIMAX

## Tratament

Se pot folosi următoarele **plante medicinale**: coada-calului, creţişoară, frasin, lemn-dulce, zmeur.

**Coada-calului** *(Equisetum adverse)* – 2 linguriţe de plantă mărunţită la 250 ml apă. Se fierbe timp de 3 minute, apoi se strecoară. Se bea din acest ceai, la fiecare oră, câte 2 linguri, pe tot parcursul zilei. Se mai poate lua sub formă de praf: câte 1 linguriţă de 4 ori pe zi. Ajută şi la asimilarea calciului şi este un foarte puternic alcalinizant al stomacului, util în hiperaciditate.

**Creţişoară** *(Alchemilla vulgaris)* – 1 linguriţă de plantă mărunţită la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute, apoi se strecoară. Se vor consuma 3 căni de ceai pe zi, până la trecerea afecţiunii.

**Frasin** *(Fraxinus excelsior)* – 3 linguri de frunze mărunţite se pun în 500 ml apă şi se fierb 5 minute. Se strecoară şi se fac 2 spălături pe zi. Se pot folosi şi frunzele: câte 2 linguriţe de frunze puse la 250 ml apă şi fierte timp de 5 minute. Se strecoară şi se vor consuma după mese 2-3 ceaiuri pe zi.

**Lemn-dulce** *(Glycyrriza echinata)* – 2 linguriţe de plantă mărunţită la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 10 minute, după care se strecoară. Se pot consuma 2-3 ceaiuri pe zi. Se poate folosi şi tinctura, care se găseşte la magazinele naturiste. Se va folosi conform indicaţiilor producătorului.

**Zmeur** *(Rubus idaeus)* – preparatul se va lua conform prospectului. Ajută la reglarea glandulară, fiind util în toate formele şi la toţi bolnavii.

## Nodulii mamari

Sub denumirea generică de noduli mamari înţelegem acele protuberanţe, bine delimitate, localizate la nivelul sânilor. Nodulii mamari pot să apară la ambele sexe şi la orice vârstă. La femei, depistarea unui nodul este un semn de alarmă şi este necesară o vizită la doctor. Deşi în numeroase cazuri, nodulii mamari se dovedesc a fi tumori benigne (chist, adenofibrom, lipom etc.) ce pot fi tratate cu succes, există şi posibilitatea de a fi o formaţiune malignă. În consecinţă, nodulii mamari necesită un examen medical care să stabilească cu precizie diagnosticul. Este foarte important să tratăm cu responsabilitate şi prezenţa unei formaţiuni benigne, deoarece ignorarea ei poate duce în timp la aparitia unor tumori maligne. Printre formaţiunile benigne, se numără tumorile fibroepiteliale – dintre care cel mai frecvent este fibroadenomul – , leziunile sclerozante, leziunile proliferative şi lipoamele.





Nu vom intra în mai multe amănunte, ceea ce trebuie subliniat este că o asemenea afecţiune are un impact foarte mare asupra psihicului şi poate schimba radical modul în care femeia se priveşte pe sine şi viaţă însăşi.

### Tratament

**Ginseng** – se administrează pentru refacerea organismului, înlăturarea oboselii, reechilibrare psihică. Se găseşte la orice farmacie sub diferite forme. Se face o cură de minimum 20 de zile.

Atunci când femeia simte predominant depresia ca simptom de bază, cauza poate fi o lipsă acută de estrogen.

**Gălbenele** – se poate spăla sânul afectat cu apă rece şi săpun, apoi se şterge şi se aplică un strat subţire de cremă de gălbenele. Optaţi pentru cea făcută natural, la Sibiu.

**Pătlagină** – se poate acoperi sânul cu frunze de pătlagină proaspete, ţinute la frigider timp de 2-3 ore. Peste plante se pune o compresă cu bitter suedez sau cu taina plantelor (produs la Hypericon, Baia Mare). Pe o bucată de vată (mare cât să cuprindă sânul), picuraţi câţiva stropi de bitter. Aşezaţi vata peste stratul de pătlagină, iar deasupra puneţi câteva pansamente. Acoperiţi tifonul cu o bucată de celofan, care ajută la izolarea termică, iar la sfârşit puneţi-vă un sutien. Menţineţi compresa peste noapte, apoi repetaţi. **Infuzie**: beţi zilnic, cu înghiţituri mici, 2 litri de infuzie obţinută din 300 g gălbenele, 100 g urzică şi 100 g coada-şoricelului. După 2 săptămâni, nodulul ar trebui să dispară. În caz de nereuşită, continuaţi tratamentul.

**Coada-şoricelului** – se pun două mâini pline de coada-şoricelului într-o sită, care se aşază deasupra unei oale în care fierbe apa. După ce plantele s-au înmuiat, puneţi-le fierbinţi

într-un săculeț de pânză și aplicați-le pe locul bolnav. Înfășurați-vă cu un fular pentru a se menține căldura. Mențineți această cataplasmă 2 ore dimineața, 2 ore după-amiaza, iar seara înnoiți-o și păstrați-o până dimineața. La prânz, puneți timp de 4 ore o compresă cu bitter suedez (se picură soluția pe o bucată de vată).

Tratament se mai poate face cu una din următoarele **plante medicinale**: arnică, boz, brânca-ursului, brad, brusture, castan, coada-calului, crețișoară, dovleac, fasole, hamei, mărar, morcov, mușcată, năprasnic, ovăz, pătrunjel, porumb, salcie, soia, sulfină, vâsc, verbină, zmeur.

Modul de folosire a plantelor medicinale – vezi AFECȚIUNI GINECOLOGICE DIVERSE (*pag. 24*).

**Tărâțe de grâu** – se aplică tărâțe de grâu calde pe o bucată de pânză înmuiată cu apă. Se aplică cât se poate de calde (să nu ardă). Se țin până la trecerea durerii.

Pentru noduli de sân provocați de exces de foliculină, după prezentarea la doctor și înaintea actului chirurgical, încercați următoarea rețetă: se face un amestec dintr-un gălbenuș de ou cu o lingură de ulei și una de miere. Acest amestec se întinde pe o pânză care se va aplica pe sânul cu probleme. Se ține timp de 1-2 ore (în funcție de toleranță). Se poate face acest lucru de 2-3 ori pe zi, ori de câte ori aveți probleme sau până ce nodulul va dispărea.

Ca dietă, evitați consumul de mezeluri, slănină, afumături, alimente grase în general, prăjeli, zahăr alb rafinat, ciocolată, excesul de sare, produsele cu conservanți, coloranți chimici, aditivi de orice fel, băuturile răcoritoare carbogazoase, alcoolul și fumatul. Consumați multe sucuri din legume și fructe sau chiar apă distilată în locul apei normale.

Trebuie să spunem cititorilor că, în decursul vieții, se acumulează în vasele de sânge sau limfatice o serie de substanțe





care îngreunează mult circulația sanguină. Apa distilată este unul dintre cele mai bune dizolvante ale acestora și este foarte simplu de consumat, mai ales ca apă de băut. Chiar dacă pare la început că nu are gust, cu timpul vă veți obișnui și veți vedea ce mari beneficii vă poate aduce această apă.

Pentru a-i schimba gustul și pentru a fi mai utilă, apa distilată se poate îmbogăți cu rădăcină de pătrunjel și de morcov. Se rad 200 g rădăcină de morcov și 100 g rădăcină de pătrunjel, care se pun la 2 litri de apă distilată. Această apă se va bea în locul apei obișnuite, pe o perioadă de cel puțin o lună de zile, consumându-se minimum 1 litru de pe zi. Apa plată, minerală sau orice altă apă nu poate face ceea ce face această apă, care dizolvă toate reziduurile din organism și apoi le elimină.

**Lapte de soia** – este foarte indicat în cazul acestor afecțiuni, deoarece conține foarte mulți fitohormoni. Dar soia se poate consuma în foarte multe feluri și tot ceea ce intră în organism și este natural se asimilează mult mai ușor și este acceptat de către organism.

**Ceai combinat** – brusture, urzică-moartă albă, gălbenele, sovârf. Se pun 2 lingurițe din amestec la 250 ml apă. Se fierbe timp de 5 minute. Se strecoară. Se vor bea 3 căni pe zi. Extern, se poate pune compresă de mai multe ori pe zi tot cu acest ceai.

Se pot aplica pe sâni și cataplasme cu frunze de varză, pătlagină sau frunze de napi.

## OVARE – DEREGLĂRI DE FUNCȚIE

### Tratament

Dereglările ovariene sunt de foarte multe feluri și se pot manifesta prin: menstruații neregulate, meno- și metroragii, leucoree post- și premenstruală, fenomene congestive pelvine,

dureri în zona bazinului, tulburări nervoase. Acestea sunt cele mai importante simptome care pot să apară în cazul dereglărilor ovariene și în cele mai multe cazuri se poate interveni cu unul din tratamentele de mai jos. În funcție de modul în care va răspunde organismul, se continuă tratamentul respectiv sau se schimbă cu altul. În general, dacă după 4-5 zile de tratament nu apar îmbunătățiri, acesta este schimbat.

Se pot folosi următoarele **plante medicinale**: dalac, mărar, morcov, schinduf, zmeur.

**Dalac** *(Paris quadrifolia)* – 1 linguriță de plante mărunțite la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute, apoi se strecoară. Se pot consuma 3 căni pe zi.

**Mărar** *(Anthum graveolens)* – se macină cu râșnița de cafea semințele, se pune 1 linguriță sub limbă pentru 5 minute, apoi se înghite cu puțină apă. Se repetă de 3 ori pe zi, cu 15 minute înaintea meselor, în cure de lungă durată. Totuși, semințele de mărar sunt contraindicate în toate bolile în care se observă o secreție mai abundentă de hormon estrogen în organism: fibrom și adenofibrom uterin și mamar, cancer genital, sindrom premenstrual, întrucât conțin estrogen vegetal.

**Morcov** *(Daucus carota)* – se pune de seara până dimineața o mână de plantă tocată (frunze și inflorescențe) la înmuiat într-un litru de apă. Dimineața, se stoarce și se bea în 3 reprize, pe stomacul gol. Cura durează minimum 3 luni și este folosită pentru întinerire și insuficiență ovariană. Se poate folosi și planta uscată. Acționează asupra glandei hipofize și a ovarelor.

**Schinduf** *(Trigonela foenum graecum)* – este o plantă folosită încă din Antichitate pentru tonifierea organismului și pentru o serie de afecțiuni nervoase sau metabolice. Se





pune 1 linguriță de semințe măcinate la 250 ml apă și se lasă pentru 12 ore la temperatura camerei la macerat. Se pun apoi semințele la fiert și, când dau în clocot, se iau de pe foc, se acoperă și se lasă să se răcească. Se strecoară și se pot consuma 2 căni pe zi, eventual îndulcite cu miere.

**Zmeur** *(Rubus idaeus)* – mugurii culeși primăvara devreme se conservă zdrobiți în miere naturală sau se usucă și se folosesc ca pulbere (1 linguriță de 4 ori pe zi).

Extern, se pun comprese și cataplasme calde de mai multe ori pe zi în partea inferioară a abdomenului, eventual chiar cataplasme cu mămăliguță caldă.

## OVARE POLICHISTICE

Afecțiunea cronică se manifestă prin prezența pe ovare a unor multiple chisturi tari, de mărime variabilă și prin apariția unor tulburări ale ciclului menstrual.

### Tratament

Câteva luni se vor consuma numai crudități (salate), pâine integrală și numai preparate nemodificate genetic și fără adaosuri chimice. Se va renunța la alcool, cafea, ciocolată, tutun și în special la preparatele din carne.

În vagin, se pot introduce supozitoare de argilă, în fiecare seară câte unul și se țin până dimineața.

Intern, se consumă zilnic 1 linguriță de argilă cu apă.

Se vor putea folosi următoarele **plante medicinale**: brânca-ursului, coada-calului, coada-șoricelului, crețișoară, gălbenele, păducel, vâsc.

Modul de folosire a plantelor medicinale – vezi AFECȚIUNI GINECOLOGICE DIVERSE (*pag. 24*).

## Ovarita

Prin ovarită se înţelege o inflamaţie a ovarului. Adesea, pe lângă inflamaţia ovarului apar şi inflamaţii ale trompelor, şi atunci este vorba de salpingo-ovarită. Aceste inflamaţii au deseori la origine infecţii uterine.

### Tratament

**Tinctură de propolis** – se va lua chiar şi în cazurile în care s-a urmărit VSH-ul şi acesta a ajuns la valori normale. Se urmăreşte prevenirea eventualelor infecţii şi a posibilelor recidive, prin fortificarea organismului. Se iau de 3 ori pe zi câte 2 picături de tinctură la fiecare 5 kg corp. Se pun pe un miez de pâine, se mestecă bine în gură, apoi se înghit. Se face acest lucru zilnic în toată perioada curei cu concentrat. Se ia imediat după ce s-a luat concentratul.

**Cataplasme cu mămăliguţă şi tămâie** – se vor aplica din nou pentru o perioadă de 10 zile, la 5 zile de la începerea tratamentului.

**Ceai combinat** – coada-calului, coada-şoricelului, cerenţel, pătrunjel, pelin, salvie, secară, tătăneasă, traista-ciobanului, zmeur.

Modul de folosire a plantelor medicinale – vezi AFECŢIUNI GINECOLOGICE DIVERSE (*pag. 24*) şi CANCERUL DE COL UTERIN (*pag.63*).

## Ovarita sclerochistică

Existenţa ovarului polichistic – afecţiune netratată corespunzător, cu evoluţie de lungă durată – , determină apariţia unei scleroze ovariene ce poate merge până la insuficienţă ovariană prematură.

Ovarul polichistic trebuie tratat din vreme.





## Ovulaţie deficitară

### Tratament

Un tratament foarte benefic este cel cu seminţe de mărar, care se pot administra sub formă de praf, tinctură sau macerate în vin.

**Praf** – se macină cu râşniţa de cafea seminţe de mărar. Se ia de 3 ori pe zi câte o linguriţă din acest praf, cu 10 minute înainte de mese. Se ţine puţin sub limbă, după care se înghite cu puţină apă. Este unul dintre cele mai eficiente tratamente.

**Tinctură** – se macină fin cu râşniţa de cafea 50 g de seminţe. Se toarnă peste ele o cantitate de 250 ml alcool alimentar de 70°. Se ţine timp de 15 zile la temperatura camerei, agitând de mai multe ori pe zi. Apoi se strecoară şi se pune în sticle mai mici, care se pot închide ermetic. Se poate lua câte o linguriţă din această tinctură de 3 ori pe zi, diluată cu puţină apă.

**Vin** – într-un litru de vin alb de bună calitate se pun 20 g de seminţe de mărar măcinate. Se lasă la macerat timp de 8 zile, după care se strecoară. Se administrează câte 50 ml de 3 ori pe zi, chiar în cure de lungă durată.

**Atenţie!** Inflorescenţele, frunzele şi seminţele în cantitate mare sunt contraindicate persoanelor cu stomac foarte sensibil. Tratamentul cu seminţe de mărar nu este indicat dacă s-a diagnosticat un cancer (mai ales ovarian sau mamar), un chist ori un fibrom uterin, mastoză sau hipermenoree (ciclu menstrual abundent). Se administrează cu prudenţă femeilor care au sindromul premenstrual.

## Papilomatoza genitală

Papilloma virusul este un virus responsabil de diverse leziuni cutanate, provocând în special veruci şi condiloame

acuminate numite generic vegetaţii veneriene sau papilomatoză. Se manifestă sub forma unor mici excrescenţe, rozmaronii sau albicioase, filiforme, care cresc lent şi iau aspectul de creastă de cocoş, de consistenţă moale şi gâtuite la bază. Unele dintre ele conflueză, luând înfăţişarea de conopidă. Nu dau senzaţii de durere, mâncărime sau usturime.

Cea mai uzuală cale de transmitere este actul sexual, virusul inoculându-se prin mici leziuni ale pielii, vizibile (datorate unor alte afecţiuni) sau imperceptibile. După infectare, afecţiunea se poate manifesta după câteva luni prin apariţia leziunilor sau poate rămâne „tăcută", persoana aflată în această situaţie fiind totuşi foarte contagioasă şi putând transmite virusul prin contact sexual. Se localizează pe vulvă, perigenital, anal şi perianal sau pătrund în vagin. Leziunile produse de acest virus pot regresa spontan într-un interval de timp variabil sau se pot înmulţi prin autoinoculare.

### Tratament

A se vedea CONDILOAMELE GENITALE (*pag. 119*).

## PARAMETRITA

Parametrita cronică este inflamaţia ţesuturilor din jurul uterului, o complicaţie a metroanexitelor, manifestată îndeosebi prin dureri continue sau cu intermitenţe

### Tratament

**Spălături vaginale** – se vor face numai cu irigatorul şi la temperatura corpului. Dacă apa din irigator este prea rece, boala se poate agrava, producând răceli suplimentare; dacă este prea caldă, apar răni sau se intensifică menstruaţia. Totodată, irigatorul nu trebuie să fie pus la o înălţime mai mare





de 1 metru, pentru a nu avea presiune prea mare. De asemenea, este indicat să se ungă canula înainte cu un unguent sau chiar cu ulei. Se vor folosi 1,5-2 litri de lichid la o spălătură şi, în cadrul acestei afecţiuni, este bine să se facă de 2 ori pe zi, dimineaţa, la trezire, şi seara, înainte de culcare. În cazul în care nu se poate evita contactul sexual, o spălătură după acesta este obligatorie.

**Comprese şi cataplasme** – se vor aplica cât mai calde (să nu ardă) şi se ţin până se răcesc. Se pot aplica de 2-3 ori pe zi sau ori de câte ori este nevoie. Au rolul de a calma durerile.

Se pot folosi următoarele **plante medicinale**: afin, bătrâniş, brad, brânca-ursului, cătină, cimbru, ceapă, coada-şoricelului, ghimpe, iarbă-neagră, in, jneapăn, levănţică, limba-mielului, măceş, merişor de munte, mesteacăn, mătase de porumb, nalbă, năprasnic, orz, osul-iepurelui, ovăz, pătrunjel, pin, pir, plămânărică, pufuliţă cu flori mici, roibă, rotunjoară, salcie, schinduf, sorbestrea, sunătoare, toporaş, troscot, zămoşiţă.

Modul de folosire a plantelor medicinale – vezi AFECŢIUNI GINECOLOGICE DIVERSE (*pag. 24*).

## PROLAPS UTERIN (HISTEROPTOZA)

Această afecţiune se manifestă prin coborârea uterului, care, în stare normală, se află în centrul micului bazin, fiind susţinut de planşeul pelvian, de ligamentele uterosacrate, largi şi rotunde, şi de pereţii vaginului.

Din cauza unor sarcini sau naşteri mai dificile, ţesutul fibros şi muşchii din planşeul pelvin slăbesc, susţinerea uterului devenind deficitară. Coborârea uterului în vagin poate fi de diferite grade, de la minimum până la exteriorizarea uterului prin vulvă.

Boala evoluează de obicei încet. La început apar tulburări urinare, retenție, incontinență, cistită. Boala nu pune viața în pericol, dar constituie o afecțiune jenantă.

### Tratament

Se pot folosi următoarele **plante medicinale**: afin, anin, crețișoară, stejar, traista-ciobanului.

Modul de folosire a plantelor – vezi AFECȚIUNI GINECOLOGICE DIVERSE (*pag. 24*).

Extern, se pot pune cataplasme sau comprese cu plantele din ceaiurile de mai sus. Acestea se pun calde și se acoperă apoi cu un nailon. Se țin cât timp sunt calde. De asemenea, se pot folosi tincturile din plantele de mai sus, cu care se unge partea stângă a abdomenului, de la vagin în sus.

Se pot face și băi de șezut cu plantele menționate mai sus.

Medicul este cel care stabilește când anume tratamentul trebuie să fie și chirurgical.

## RĂNILE COLULUI UTERIN

### Tratament

Se pot folosi următoarele **plante medicinale**: brad, brânca-ursului, brusture, cătină, coada-racului, coada-șoricelului, crețișoară, gălbenele, iasomie de pădure, nuc, sunătoare, tătăneasă.

Modul de folosire a plantelor medicinale – vezi AFECȚIUNI GINECOLOGICE DIVERSE (*pag. 24*) și CANCERUL DE COL UTERIN (*pag. 63*).

Se vor face spălături vaginale cu irigatorul, chiar și de 2 ori pe zi, respectiv dimineața și seara. *Chiar dacă la folosirea plantelor medicinale se indică doar 250 ml de apă, spălăturile se vor face cu 1-2 litri de ceai.* Temperatura cu care se face această spălătură va fi cât mai apropiată de temperatura





corpului. De asemenea, jetul cu care se introduce lichidul va fi de mică presiune.

## SÂNI ATONI

Când sânii sunt lăsați, lipsiți de fermitate, se va purta sutien și se face zilnic gimnastică pentru întărirea mușchilor respectivi. De asemenea, se pot face și dușuri alternative. Se începe cu duș cald, să spunem pentru 10 minute, și se continuă imediat cu duș rece, timp de 1 minut. De regulă, durata dușului rece va fi de 10 ori mai mică decât cea a dușului cald. Se face zilnic acest lucru, de 4-5 ori.

### Tratament

Se pot face masaje din când în când cu cuburi de gheață, dar numai câteva secunde.

Se pot folosi următoarele **plante medicinale**: anin negru, chimen, coada-racului, crețișoară, iederă, mărar, mentă, mere, păpădie, pătrunjel, salcie, salvie, stejar, troscot, zmeur.

Modul de folosire a plantelor medicinale – vezi CANCERUL DE SÂN (*pag. 74*).

## SÂNI DUREROȘI

### Tratament

Se pot folosi următoarele **plante medicinale**: brusture, coada-șoricelului, gălbenele, gutui, mentă, nalbă, plămânărică, tătăneasă.

Modul de folosire a plantelor medicinale – vezi CANCERUL DE SÂN (*pag. 74*).

În general, compresele calde ajută la diminuarea durerilor.

## SARCINA

Sarcina este o perioadă mai dificilă pentru unele femei, când se produc o serie de modificări în organism, unele foarte greu de suportat. Uneori apar o serie de probleme: amețeli, grețuri, vărsături, balonări etc.

### Tratament

Se pot folosi următoarele **plante medicinale**: busuioc, coada-șoricelului, ghimbir, lămâie, măr, mentă, roiniță, schinduf.

**Busuioc** *(Ocinum basilicum)* – 1 linguriță de plantă mărunțită la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute, apoi se strecoară. Se pot consuma 2-3 căni pe zi. Este indicat mai ales atunci când după mese apar balonări sau disconfort digestiv.

**Coada-șoricelului** *(Achillea milefolium)* – 1 linguriță de plantă mărunțită la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute, apoi se strecoară. Se pot consuma 2-3 căni pe zi. Se recomandă în cazurile de disconfort abdominal cu dureri.

**Ghimbir** *(Zinghiber officinalis)* – 1 linguriță de plantă mărunțită (preferabil rădăcină) la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute, apoi se strecoară. Se pot consuma 2-3 căni pe zi. Este eficient împotriva grețurilor și a stării de vomă.

**Lămâie** *(Citrus lemonium)* – sucul de lămâie, în diferite diluții, combate greața și, în plus, conține vitamina C naturală.

**Măr** *(Mallus pumila)* – se consumă un măr în cazurile de disconfort abdominal. Totodată, suplimentează organismul cu o serie de vitamine.

**Mentă** *(Mentha piperita)* – 1 linguriță de plantă mărunțită la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute, apoi se strecoară. Se pot consuma 2-3 căni pe zi. Combate greața, balonările etc.





**Roiniță** *(Melisa officinalis)* – 1 linguriță de plantă mărunțită la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute, apoi se strecoară. Se pot consuma 2-3 căni pe zi. Este indicată împotriva stărilor nervoase.

**Schinduf** *(Trigonela foenum graecum)* – 1 linguriță de semințe la 250 ml apă. Se fierb 5 minute. Se strecoară și se pot consuma 3 căni pe zi. Reglează secreția pancreatică.

**Polen de albine** – se iau 2 lingurițe pe zi, timp de 30 de zile. Trebuie mestecat bine. În caz contrar, este eliminat fără a fi absorbit de corp, pentru că organismul nu are posibilitatea de a-l digera. Se interzice în cazurile de diabet zaharat, obezitate sau stare febrilă. Este un concentrat alimentar care conține de cinci ori mai multe proteine decât carnea.

**Comprese calde** – se pun comprese cu oricare dintre plantele medicinale de mai sus, împotriva durerilor din zona abdominală.

**Propolis** – înlocuiește antibioticul în lupta împotriva infecțiilor.

**Unt cu miere** – pentru suplimentarea necesarului de calciu natural, se indică folosirea untului cu miere în părți egale. Se iau 2-3 lingurițe pe zi. Important este ca mierea să fie foarte proaspătă și untul din lapte nepasteurizat.

## SCURGERILE MAMARE

Scurgerea mai mult sau mai puțin abundentă de la nivelul mamelonului este, de cele mai multe ori, suspectă și necesită examene medicale de specialitate pentru a stabili cauza.

Adesea se poate întâmpla ca aceste scurgeri să fie scurgeri de lapte, care se numesc galactoree. Galactoreea afectează în general un singur sân.

Cauza acestei secreţii poate fi un papilom simplu, adenofibrom, ectazie galactoforică sau hiperplazie galactoforică difuză, mastoză sau un proces malign.

În unele cazuri, poate afecta ambii sâni, înainte sau în timpul ciclului. În această situaţie, este vorba despre o insuficienţă de progesteron şi este adesea asociată cu mastoză şi cicluri abundente şi lungi.

Nu în ultimul rând, trebuie amintit că poate fi vorba de o hiperprolactinemie, adică o creştere a cantităţii de prolactină (hormon al lactaţiei) secretată de hipofiză, sub controlul hipotalamusului. Prolactina creşte în mod normal în timpul sarcinii şi alăptării. Stresul, somnul sau hipoglicemia pot determina creşterea secreţiei de prolactină. Hiperprolactinemia este acompaniată de amenoree (absenţa sau dispariţia ciclului), frigiditate sau sterilitate.

Există mai multe tratamente naturiste care pot întrerupe scurgerile la sâni.

### Tratament

Se pot folosi următoarele **plante medicinale**: cartofi, creţişoară, pătrunjel, salvie, soc, stejar, varză.

Modul de folosire a plantelor medicinale – vezi CANCERUL DE SÂN (*pag. 74*). Menţionăm că această trimitere nu înseamnă că afecţiunea de care suferiţi este una oncologică.

**Polen de albine** – este foarte eficient, deoarece diminuează cantitatea de foliculină din organism. Se vor lua 2 linguriţe de polen de albine zilnic, cu 15 minute înaintea meselor principale. Se va avea grijă să fie foarte bine mărunţit în gură înainte de a fi înghiţit.





## SCURGERILE VAGINALE

În mod normal, vaginul este păstrat umed de secreţia mucoasei vaginale, care este incoloră şi fluidă, de o cantitate variabilă de la o femeie la alta. La ovulaţie, în timpul sarcinii şi ca efect al excitaţiei sexuale, în mod normal şi natural cantitatea acestei secreţii creşte. Deoarece vaginul este un organ deschis spre exterior, bacteriile, ciupercile şi alte microorganisme pot pătrunde cu uşurinţă în interior. Dezvoltarea acestor microorganisme este inhibată de bacteriile producătoare de acid lactic din secreţiile vaginale. În cazul în care apare o infecţie, creşte cantitatea de secreţie vaginală în vederea distrugerii organismelor patogene. Compoziţia, culoarea, mirosul şi cantitatea secreţiilor vaginale variază în funcţie de boală.

În cele mai multe cazuri, scurgerile vaginale sunt tulburări ale florei vaginale, respectiv iritaţii ale mucoasei. Cauza apariţiei acestora o reprezintă lipsa igienei corespunzătoare sau, dimpotrivă, spălăturile vaginale inutile, cu apă sau soluţii dezinfectante. Infecţiile vaginale pot fi cauzate de bacterii sau alţi agenţi patogeni, transmisibili şi pe cale sexuală. Din aceste motive şi partenerul trebuie consultat de către medic, şi, dacă este nevoie, îi vor fi administrate tratamente.

O inflamaţie însoţită de scurgeri abundente poate fi provocată şi de infecţiile urinare sau de lipsa igienei în timpul menstruaţiei.

Un corp străin introdus în vagin, de exemplu spirala contraceptivă, poate provoca de asemenea scurgeri prin iritarea mucoasei. Persoanele sensibile nu trebuie să utilizeze această metodă de contracepţie.

În cazuri patologice, mucoasa cervicală creşte peste orificiul colului uterin şi poate provoca scurgeri.

Scurgerile urât mirositoare pot indica gonoree (blenoragie), boala necesitând tratament imediat. Dacă scurgerea este însoțită de puroi sau de sânge, este posibil să existe o boală a organelor genitale interne. Scurgerea albă, ce apare la fetele tinere, reprezintă secreția mărită a vaginului. Cauzele acesteia sunt de obicei emoționale, deci nepatologice.

În afara acestor cauze, secrețiile pot fi provocate și de afecțiuni mai grave ale vaginului sau uterului și, din această cauză, este foarte indicată o vizită la un medic specialist care poate stabili un diagnostic precis.

### Tratament

**Plante medicinale** care se pot folosi la tratarea acestei afecțiuni: aloe, anin negru, arnică, brusture, busuioc, cătină, cerențel, cimbrișor, cimbru de grădină, coada-racului, coada-șoricelului, crețișoară, crețușcă, echinacea, fragi, gălbenele, gorun, hamei, iarbă-mare, iarbă-neagră, isop, levănțică, mur, mușețel, nalbă, năprasnic, nuc, păducel, păpădie, pătrunjel, pin, plop-negru, răchițel, rozmarin, salcie, salcâm, salvie, secară, sfeclă, sorbestrea, stejar, sunătoare, tătăneasă, traista-ciobanului, trifoi alb, trifoi roșu, ulm, urzică, urzică-moartă albă, vâsc, vineriță.

Modul de folosire a plantelor medicinale – vezi AFECȚIUNI GINECOLOGICE DIVERSE (*pag. 24*).

Femeile care suferă de această boală trebuie să știe că există o serie de alimente care sunt socotite ca medicamente: căpșuni, dude, fragi, roșii, morcovi, pătrunjel, păstârnac, tărâțe de grâu, pâine neagră, sucuri de legume și fructe, lactate sub orice formă, dar mai ales laptele proaspăt muls.

Alimentele nocive, care trebuie eliminate din alimentație, sunt: condimentele de orice fel, frunzele de dafin, cacaua,





ciocolata, cafeaua, untura, prăjelile, smântâna, carnea – mai ales dacă este afumată, conservată sau tocată și în special dacă este de porc.

Este bine să se facă tratamentul de către ambii parteneri, pentru că, în caz contrar, există pericolul unor dese recidive. Bărbații pot să-și ungă zilnic glandul cu unguent de propolis (Propoderm) de la Apicola, după ce se spală. Se aplică în strat subțire.

**Ovule de propolis** – se pun intravaginal, seara. În lipsă, puteți folosi și un supozitor. Se pune un tampon de vată, pentru a nu păta lenjeria. Dimineața, faceți o spălătură cu ceai din plante, cu irigatorul. Urmați acest tratament timp de 7 zile consecutiv.

## SPASME VAGINALE

Vaginul este un țesut muscular. Spasmul este o reacție involuntară a zonei de intrare a vaginului. Cauzele acestor contracții pot fi atât fizice, cât mai ales psihice. Ele reprezintă substratul fiziopatologic al vaginismului.

### Tratament

Se pot folosi următoarele **plante medicinale**: angelică, arnică, brânca-ursului, coada-șoricelului, orz, ovăz, pedicuță, salată, talpa-gâștei.

Modul de folosire a plantelor medicinale – vezi AFECȚIUNI GINECOLOGICE DIVERSE (*pag. 24*).

## STERILITATEA FEMININĂ

Dacă după 3 ani de viață conjugală fără restricții sexuale nu apare sarcina, vorbim deja despre sterilitate, care poate fi primară, dacă femeia nu a mai fost gravidă, sau secundară,

survenind după o prealabilă sarcină. La femei, cauzele sterilității sunt: dezvoltarea insuficientă a organelor genitale (infantilismul genital), insuficiența ovariană (lipsa de ovulație), metroanexita și urmările ei, astuparea trompelor, mai rar endocervicita sau îmbolnăviri ale uterului.

Mai întâi se va face un tratament corect al afecțiunii care a condus la sterilitate, în caz că există, apoi se va trece la tratamentul propriu-zis al sterilității.

## Tratament

Se pot folosi următoarele **plante medicinale**: angelică, brânca-ursului, busuioc, cerențel, coada-cocoșului, coada-șoricelului, crețușcă, crețișoară, curcubețică, fasole, floarea-soarelui, ginseng, grâu, lemn-dulce, mărar, mazăre, măsline, năprasnic, nemțișori de câmp, orz, ovăz, rozmarin, salvie, soia, troscot, turte, țelină, vâsc, zmeură.

Modul de folosire a plantelor medicinale – vezi AFECȚIUNI GINECOLOGICE DIVERSE (*pag. 24*).

Femeile care vor să devină mămici trebuie să consume alimente bogate în vitamina E, considerată vitamina fertilității. Carența de vitamina E duce la distrofie musculară, cu slăbirea aparatului reproducător. Totodată, lipsa vitaminei E poate să ducă la scăderea numărului de spermatozoizi la bărbat sau poate declanșa moartea fătului la viitoarele mame. În același timp, această vitamină previne cancerul pentru că neutralizează foarte multe substanțe considerate cancerigene.

Alimente care conțin această vitamină: uleiurile extrase din semințe (soia, germeni de grâu, floarea-soarelui, măsline), pâinea neagră, nucile, fasolea, mazărea, varza de Bruxelles, spanacul. În cantități mai mici se găsește în ficat, carne, unt, smântână, ovăz, brânzeturi grase sau ouă. De asemenea, se vor





consuma grâu și orez încolțit, ulei de germeni de porumb, drojdie de bere, lucernă, produse bogate în zinc (alge marine, pește, stridii, ouă), semințe de dovleac și de floarea-soarelui neprăjite, sfeclă roșie, muștar și produse apicole. Cofeina în exces nu este indicată.

**Ceai combinat** – flori de coada-șoricelului și crețușcă. Se pun 2 lingurițe de plantă mărunțită la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 10 minute, apoi se strecoară. Se pot consuma până la 4 căni pe zi, chiar pentru perioade mai lungi de timp. Este o combinație foarte eficientă.

**Rețetă**: 50 g brânca-ursului, 50 g lemn-dulce, 50 g năprasnic. Se macină toate plantele cu râșnița de cafea și se pun într-un borcan cu capac. Se pune apoi 1 linguriță din praf la 250 ml apă și se fierbe timp de 5 minute. Se strecoară și se îndulcește cu miere polifloră după gust. Se vor consuma 3 căni pe zi, înainte de mese, pe perioade lungi de timp.

**Iaurt** – seara se introduce 1 linguriță de iaurt natural în vagin, o dată la 7 zile. Reface flora microbiană, contribuind astfel la rezolvarea problemei.

**Polen de albine** – se iau 20 g de polen pe zi. La fel de util este și lăptișorul de matcă.

Consumați alge marine, grâu încolțit și o hrană cât mai naturală, fără adaosuri chimice sau aditivi alimentari. Nu în ultimul rând, ar trebui interzise alcoolul, fumatul, consumul cafelei, alimentele prăjite, alimentele conservate, stresul, teama.

Se va petrece cât mai mult timp în aer curat.

Este bine ca spălăturile vaginale să se facă cu apă în care s-a dizolvat 1 linguriță de bicarbonat de sodiu alimentar la 1 litru de apă. Acest lichid contribuie la alcalinizarea mediului intravaginal și la o viață mai lungă a spermatozoizilor.

De asemenea, se poate aplica pe abdomen nămol sapropelic, care ajută în foarte multe cazuri chiar la desfundarea trompelor.

În toate cazurile de sterilitate, este indicată o cură balneară la Sovata.

## Tulburări de menopauză

Pentru a preveni şi în acelaşi timp pentru a combate tulburările de menopauză, trebuie să ţineţi cont de câteva recomandări privind modul de alimentaţie. Astfel, mâncaţi cât mai puţină carne roşie şi optaţi pentru cea de pui, de curcan sau chiar muşchi de porc. Peştele este în mod deosebit recomandat pentru femeile aflate la vârsta menopauzei. De asemenea, diminuaţi consumul de zahăr şi grăsimi şi includeţi fructele şi legumele în meniul zilnic. Soia este foarte bună, deoarece conţine fitohormoni. Beţi cât mai puţin alcool şi cafea; sunt excitanţi şi vă pot agrava tulburările.

Este foarte important să dormiţi bine. Culcaţi-vă înainte de ora 23:00 şi luaţi întotdeauna cina cu minimum 2 ore înainte de a vă băga în pat, pentru a nu vă îngrăşa. Beţi multe lichide şi, pentru a elimina bufeurile, beţi un pahar cu apă înainte de culcare. Anumite alimente ajută organismul să producă estrogeni: ouăle, lucerna, usturoiul, pătrunjelul, salvia, laptele şi derivaţii lui, cartofii, cireşele, roşiile şi varza de Bruxelles.

### Tratament

Se pot folosi următoarele **plante medicinale**: cătuşe, lucernă, mielărea, păducel, pir, soia, talpa-gâştei, vâsc.

**Cătuşe** *(Ballota nigra)* – 3 linguri de plantă mărunţită la 1 litru de apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute, apoi se strecoară. Se bea în cursul zilei. Este indicat în special împotriva bufeurilor. Se poate consuma pe perioade lungi de timp.





**Lucernă** *(Medirago sativus)* – 1 linguriţă de plantă mărunţită la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute, apoi se strecoară. Se pot consuma 3 căni pe zi.

**Mielărea** *(Vitex agnus castus)* – 1 linguriţă de plantă mărunţită la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute, apoi se strecoară. Se pot consuma 3 căni pe zi.

**Păducel** *(Crataegus monogyra)* – 1 linguriţă de plantă mărunţită la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute, apoi se strecoară. Se pot consuma 3 căni pe zi.

**Pir** *(Agropiron repens)* – 1 linguriţă de rădăcină mărunţită la 250 ml apă. Se fierbe 5 minute, apoi se strecoară şi se aruncă apa. Se pune altă apă şi se fierbe din nou 5 minute. Se strecoară şi se pot consuma 3 căni pe zi. Înainte de administrare, se adaugă puţin bicarbonat de sodiu alimentar.

**Soia** *(Soia hipoida)* – se consumă în diferite preparate culinare. Conţine fitoestrogeni.

**Talpa-gâştei** *(Leonorus cardiaca)* – 1 linguriţă de plantă mărunţită la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute, apoi se strecoară. Se pot consuma 3 căni pe zi, fiind un bun calmant.

**Vâsc** *(Vascum album)* – 1 linguriţă de plantă mărunţită se pune în 250 ml apă rece şi se lasă de seara până dimineaţa. Dimineaţa, se strecoară şi se consumă în cursul zilei.

**Vin roşu** – este foarte indicat, dar maximum 50 ml de 3 ori pe zi. Polifenolul, colorantul din boabele de struguri, neutralizează efectul radicalilor liberi, principala cauză a îngroşării pereţilor vaselor de sânge. Totodată, ajută la subţierea sângelui, împiedicând formarea cheagurilor de sânge. Conţine de asemenea şi coloranţi vegetali şi taninuri, care previn depunerea de colesterol, deci sclerozarea vaselor.

**Magneziu** – se recomandă împotriva stărilor de nervozitate, a stărilor depresive şi a altor fenomene nedorite. De

asemenea, previne stresul, stimulând activitatea a peste 300 de enzime și, totodată, oprește hemoragia și formarea de cheaguri de sânge la nivelul vaselor de sânge. Se găsește într-o serie de alimente ca: soia, fasole uscată, orez nedecorticat, fulgi de ovăz, făină de grâu integrală.

## TULBURĂRI DE MENSTRUAȚIE

Menstruație este acea sângerare periodică, ce survine din uterul femeii, de la pubertate până la menopauză. În mucoasa uterină au loc – sub acțiunea hormonilor ovarieni – , modificări care o fac capabilă pentru primirea și nutriția ovulului, de la fecundare, până la formarea placentei (nidația ovulară). Modificările mucoasei uterine sunt dependente și paralele cu maturarea ovulului. Dacă ovulul matur nu este fecundat, stratul superficial al mucoasei uterine pregătit pentru primirea (nidația) sa se descuamează și se elimină, proces care aduce după sine și mici rupturi ale vaselor aflate în mucoasă. Aceasta este menstruația.

Se consideră că menstruația este ciclică, și, ca și ovulația, apare la 28 de zile. Apariția neregulată a menstruației imediat după pubertate și înaintea menopauzei nu poate fi considerată ca patologică. În perioada genitală matură, trebuie sesizat medicul de specialitate în legătură cu orice neregularitate în ceea ce privește durata, cantitatea și periodicitatea menstruației, precum și cu eventualele suferințe adiacente, care se pot datora unei afecțiuni a aparatului genital sau pot fi provocate de boli extragenitale ca simptome însoțitoare.

Menstruația normală nu este dureroasă și nu afectează stilul de viață. Este necesară însă respectarea regulilor de igienă corporală, schimbarea frecventă a lenjeriei, evitarea contactului sexual și a eforturilor fizico-intelectuale mai mari.





Există însă și tulburări de menstruație, care pot fi tratate cu următoarele **plante medicinale**: agriș, angelică, brânca-ursului, călin, ceapă, cerențel, cimbru de grădină, ciuboțica-cucului, coacăz negru, coada-calului, coada-racului, coada-șoricelului, crețișoară, cruciuliță, curcubețică, dafin, dedițel, frasin, fumăriță, gălbenele, ginseng, ghimbir, grâu, iarbă-mare, lemnul-Domnului, lemn-dulce, leurdă, leuștean, limba-mielului, mărar semințe, morcov, mur, mușețel, nuc (frunze), obligeană, orz, pătrunjel, pelin, porumb, roiniță, rozmarin, salată, salcie, salvie, secară, soia, șofran, sunătoare, talpa-gâștei, traista-ciobanului, trifoi roșu, țelină, țintaură, urzică, urzică-moartă albă, valeriană, vița-de-vie, zmeur (muguri).

Modul de folosire a plantelor medicinale – vezi AFECȚIUNI GINECOLOGICE DIVERSE (*pag. 24*).

**Absența menstruației (amenoree)**: angelică, ceapă, dafin, gălbenele, lemn-dulce, mărar, morcov, pătrunjel, pelin, rozmarin, salvie, tarhon, zmeur.

**Menstruație dureroasă (dismenoree)**: angelică, brânca-ursului, călin, ceapă, cerențel, cimbru de grădină, coacăz negru, coada-calului, coada-racului, crețișoară, curcubețică, dedițel, frasin, gălbenele, ginseng, ghimbir, grâu, iarbă-mare, lemnul-Domnului, lemn-dulce, leuștean, limba-mielului, mărar semințe, morcov, mur, mușețel, nuc (frunze), obligeană, orz, pătrunjel, pelin, roiniță, rozmarin, salată, salcie, salvie, secară, soia, șofran, sunătoare, traista-ciobanului, trifoi roșu, țintaură, urzică-moartă albă, valeriană, zmeur (muguri).

**Menstruație în cantitate mică, la intervale mari (oligomenoree)**: cimbru, sunătoare, fenicul, gălbenele, secară, ienupăr boabe, pătrunjel, coada-șoricelului și obligeană – singure sau în combinații.

**Menstruație abundentă**: scoarță de stejar, flori de gălbenele, coada-racului sau rădăcină de cerențel, porumb, schinduf. Se poate încerca o combinație: coada-șoricelului cu rozmarin și coajă de stejar.

**Menstruație în cantitate mică, asociată cu constipație**: ceapă, crin, crușin, pătrunjel, roiniță, rozmarin. Se face un decoct de 5 minute din 2 lingurițe de amestec la 250 ml apă. Se bea începând cu a 5-a zi de la menstruație și pe parcursul a două luni consecutive.

**Menstruație în cantitate mică, asociată cu stări de nervozitate**: roiniță, sunătoare, crin, talpa-gâștei și rădăcină de pătrunjel. Se face un decoct timp de 5 minute din 2 lingurițe de amestec la 250 ml apă. Se bea începând cu a 5-a zi de la menstruație și se continuă 2 luni.

**Menstruație dureroasă și prea puțină cantitativ**: năsturel, ciubotica-cucului, dafin, sunătoare, salvie, mărar, lemn-dulce, morcov, pătrunjel, salcie, valeriană.

**Menstruație foarte dureroasă**: cimbru, lemnul-Domnului, mușețel, pătrunjel, roiniță, rozmarin, salată, secară, troscot, salcie, valeriană. Se introduce în vagin un tampon de vată pe care se picură ulei de mentă sau de roiniță.

**Menstruație cu migrene**: se face un masaj al capului cu esență de ulei de rozmarin sau levănțică.

**Menstruație întârziată**: ceapă, crețișoară, crin de pădure, dafin, fenicul, mărar, secară, soia, țelină.

**Menstruație cu dureri și însoțită de constipație**: cimbru, scoarță de crușin cu coada-șoricelului, lemnul-Domnului, pătrunjel, rădăcină de pir. Se face un decoct de 5 minute din 2 lingurițe de plantă la 250 ml apă. Se beau 2 căni pe zi.

**Menstruație cu secreții sau jenă**: se face un ceai din trei-frați-pătați concentrat: se pun 18-20 linguri de plantă uscată și





mărunțită la 1 litru de apă clocotită. Se lasă apoi vasul acoperit timp de 15 minute. Se strecoară după ce infuzia ajunge la temperatura corpului. Se fac spălături vaginale cu acest ceai, în fiecare seară timp de câteva zile.

## URETRITA

Uretrita este o inflamație a mucoasei uretrale, însoțită de o secreție abundentă. Ea însoțește frecvent vulvo-vaginitele acute, motiv pentru care am menționat-o în această carte. În acest caz, se vor trata aceste afecțiuni, ceea ce va duce și la dispariția uretritei. De reținut că detergenții din apa de baie sau unele ovule anticoncepționale pot produce vaginite și uretrite însoțite de manifestări vezicale.

La femei, raportul sexual este considerat ca fiind o cale preferențială de transmitere a afecțiunii. Uretrita de origine trichomonazică este frecvent întâlnită.

Afecțiunea poate fi acută sau cronică.

Infecțiile cronice ale uretrei feminine sunt favorizate de prezența permanentă a microbilor în porțiunea terminală a acestui organ prin particularitățile anatomice și sunt întreținute de lenjerie, prosoape, traumatismul actului sexual, sondaje sau manevre ginecologice.

### Tratament

Se pot folosi următoarele **plante medicinale**: afin, busuioc, calomfir, cimbrișor, coada-calului, coada-șoricelului, crețișoară, gălbenele, iasomie, ienupăr, levănțică, mesteacăn, mur, nalbă, năprasnic, nuc, pătlagină, pătrunjel, pătrunjelul-câmpului, porumb (mătase), răculeț, salcie, salvie, schinduf, scli-peți, tătăneasă, trandafir, turiță mare, țelină.

Modul de folosire a plantelor medicinale – vezi AFECȚIUNI GINECOLOGICE DIVERSE (*pag. 24*).

În plus, se poate folosi în cazul uretritei acute:

**Ovăz** – decoct din 2 linguri de boabe la 250 ml apă, fierte timp de 30 minute. Se poate bea un litru în cursul unei zile, în cazul erupțiilor cutanate, prurit, inflamații ale uretrei.

Este necesar ca și partenerul să facă tratament în același timp, în caz contrar se revine la boală prin reinfectare.

Se recomandă, de asemenea, să se consume cât mai multe lichide zilnic, care diminuează densitatea urinei și ajută la curățarea filtrului renal.

Se pot consuma foarte multe sucuri din legume și fructe care sunt foarte utile.

## Uscăciunea vaginală

Această afecțiune este unul dintre motivele pentru care contactul sexual este efectuat cu mari dureri. O dietă bogată în estrogeni vă ajută în acest caz. Consumați alimente ca: fasole, soia, țelină, pătrunjel, anason, alune, nuci. Introduceți în dietă alimente care conțin vitamina E.

Evitarea raporturilor sexuale nu este soluția care va rezolva problema uscăciunii vaginale. Nu uitați că, prin continuarea vieții sexuale, contribuiți la menținerea organismului într-o stare bună de sănătate, inclusiv a mucoaselor. De aceea, se recomandă ca, în timpul raporturilor sexuale, să aplicați un pic de cremă pe vulvă. Se poate folosi orice cremă (brusture, mușețel, gălbenele etc.).

În aceste situații este necesar un tratament cu **plante medicinale**: brânca-ursului, brusture, busuioc, cardamon, cohos negru, fasole, ghimbir, in, lemn-dulce, luminița-nopții, mărar, morcovi de câmp, nalbă, pasiflora, salvie, tătănească, trandafir.

Modul de folosire a plantelor medicinale – vezi AFECȚIUNI GINECOLOGICE DIVERSE (*pag. 24*).





**Țelină și semințe de ovăz** – se face un macerat. Se poate folosi țelina, rădăcină sau frunze. Rădăcina se rade, iar frunzele se toacă mărunt. Semințele de ovăz se pun așa cum sunt. Se pune din fiecare plantă câte o linguriță la 250 ml de apă. Se lasă apoi la temperatura camerei timp de 8-10 ore, după care se strecoară și se poate consuma. Se bea o cană dimineața, la trezire, apoi timp de 15 minute nu se mai consumă nimic pentru ca organismul să poată asimila. În plus, pentru cine dorește să slăbească, este indicat să consume din acest macerat zilnic 4-6 căni de 250 ml.

**Chefir** – se amestecă 250 ml de chefir cu 10 g semințe de mărar măcinat.

Se fierbe 1 ceașcă de oțet de mere amestecat cu 7-10 căței de usturoi și 1 lingură de miere timp de 5 minute. Se răcește și apoi se consumă zilnic.

Psihoterapia este foarte eficientă în toate cazurile.

## Vaginismul

Vaginismul desemnează o contracție dureroasă involuntară a mușchilor perineului, care împiedică desfășurarea normală a actului sexual. Vaginismul constă în contracții bruște și dureroae a mușchilor perineali la nivelul vaginului, așa-numitele spasme vaginale, care apar ca urmare a atingerii vulvei sau vaginului.

Se va apela la serviciile unui sexolog. Dacă se optează pentru un tratament naturist, se pot urma indicațiile de la SPASME VAGINALE (*pag. 231*) sau se poate poate încerca unul dintre tratamentele indicate la DISMENOREE (*pag. 130*).

# Vaginita

Vaginita este o inflamație a vaginului care se poate manifesta prin secreții, mâncărimi și dureri, dar poate fi și asimptomatică.

La nivelul vaginului trăiesc mai multe tipuri de bacterii într-un anumit echilibru. Cauza vaginitei este ruperea acestui echilibru și înmulțirea excesivă a uneia dintre bacterii sau contractarea unei infecții.

Tipurile cele mai frecvente de vaginită sunt:

*Vaginita bacteriană* este rezultatul înmulțirii excesive a unei bacterii ce se găsește în mod normal în vagin.

*Vaginita candidozică* este provocată de o ciupercă numită *Candida albicans*. Departe de a combate infecția, antibioticele o agravează, pentru că distrug echilibrul florei microbiene vaginale. Afecțiunea se manifestă prin inflamații, dureri locale, mâncărimi, scurgeri albe, lăptoase (fără miros), usturimi amplificate la urinare.

*Vaginita trichomoniazică* este de natură parazitară, determinată de un protozoar flagelat. Deoarece infestarea survine, de regulă, în urma contactului sexual, ea poate fi catalogată drept o boală venerică. Alte căi de infectare sunt: prin contact cu lenjerie sau canule infectate.

*Vaginita atrofică* reprezintă un tip distinct de vaginită cauzată de un deficit de estrogeni. Mucoasa se usucă excesiv în absența estrogenului, ceea ce este suficient pentru a apărea unele simptome; în plus pot apărea microfisuri care fac zona vulnerabilă la agenții patogeni. Boala afectează femeile la menopauză, pe cele ale căror ovare nu produc estrogeni, ca și pe cele cărora le-au fost extirpate ovarele. Totuși nu toate femeile aflate într-una dintre aceste situații ajung să sufere de vaginită.

Această prezentare este utilă pentru că este firesc ca fiecare femeie să fie informată, astfel ca la primele simptome





să se prezinte la medic. Tipul de infecție care produce vaginita se stabilește într-un mod simplu și eficace printr-un examen al secreției.

În toate cazurile, tratamentul va fi urmat și de partener, pentru a se evita reinfestarea. De asemenea, se recomandă menținerea unei igiene drastice, cu schimbarea lenjeriei chiar de mai multe ori pe zi. Spălăturile se fac și de două ori pe zi. La șters, se folosesc de fiecare dată prosoape noi care au fost în prealabil fierte și călcate, pentru distrugerea germenilor patogeni. Purtați lenjerie de bumbac care permite o mai bună aerisire a organelor genitale. Evitați întotdeauna folosirea săpunurilor, a gelurilor sau a parfumurilor acide.

În timpul tratamentului este bine să evitați contactele cu mucoasele infectate (pentru a nu agrava inflamația), raporturile sexuale neprotejate, îmbrăcămintea prea strâmtă, lenjeria din material sintetic.

## Tratament

Se pot folosi următoarele **plante medicinale**: angelică, busuioc, cimbru, coada-șoricelului, crețușcă, echinacea, frasin, gălbenele, gorun, hamei, iasomie, lemn-dulce, mărar, merișor, mătase de porumb, mușețel, nalbă, osul-iepurelui, pelin, răchitan, salcie, salvie, schinduf, sunătoare, tătăneasă, turiță mare, urzică, urzică-moartă albă.

Modul de folosire a plantelor medicinale – vezi AFECȚIUNI GINECOLOGICE DIVERSE (*pag. 24*) și CANCERUL DE COL UTERIN (*pag. 63*).

Se pot aplica spălături cu apă și sare. La 1 litru de apă se pune 1 lingură de sare (10 g) de bucătărie. Se fierbe, apoi se lasă să se răcească până la temperatura potrivită, se strecoară și se fac spălături vaginale.

**Bicarbonat de sodiu alimentar** – 1 linguriță la 500 ml de apă care fierbe, apoi se aduce la temperatura corpului. Se fac spălături vaginale.

**Drojdie de bere** – se pun la 1 litru de apă 4 linguri de drojdie, se dizolvă și se fac spălături vaginale.

**Salvie** – 2 lingurițe la 250 ml de apă clocotită. Se acoperă pentru 10 minute, după care se strecoară. Se vor consuma 2 astfel de ceaiuri pe zi. Pentru spălături, se va folosi cantitate dublă de plantă. La fel se poate proceda cu **pelinul**.

**Polen de albine** – se face o cură de polen de albine, de minimum 20 de zile. Se ia câte 1 linguriță de 2 ori pe zi, una dimineața și una seara.

**Iaurt** – se introduce în vagin 1 linguriță de iaurt pe săptămână. Conține acidofilus care ajută nu numai la refacerea florei vaginale utile, ci și la distrugerea germenilor paraziți. În cazul în care nu se găsește iaurt făcut de țărani, din lapte nefiert, se va lua 1 litru de lapte proaspăt muls și se va pune în el sucul de la o lămâie. Se lasă timp de 24 ore, după care se strecoară zeama care se formează și care se poate folosi la spălături. Acest zer se poate folosi și la ungerea pielii, împotriva ridurilor și a celulitei.

**Cărbuni din pomi fructiferi** – se pun ramuri de pomi într-un vas din metal mai mare li se dă foc și, atunci când se transformă în jar, se acoperă cu un capac. Se lasă 24 de ore, după care se cerne cenușa și rămân cărbunii, pe care îi vor transforma în praf fin. Acest praf se va introduce intravaginal (1 linguriță seara). Este un tratament simplu, dar eficient.

Se mai pot introduce în vagin ovule cu rășină de brad.

În formele ușoare, se recomandă repaus sexual și aplicații locale emoliente, sub formă de băi de șezut sau comprese calde, care vor reduce spasmul.





De asemenea, pentru întărirea imunității corpului, sunt binevenite sucurile de legume și fructe.

În cazul unei **vaginite atrofice**, se aplică tratamente cu plante medicinale care conțin estrogeni naturali: schinduf, mărar, lemn-dulce. Pentru prevenirea infecțiilor, se ia propolis.

În cazurile în care există uscăciune marcantă, se poate folosi nalba sau tătăneasa la spălături și ulei vegetal cu care se va unge vaginul de 2 ori pe zi.

În caz de **vaginită cu secreții fetide**, se poate pune într-un săculeț praf de cărbune pisat foarte fin, care se va introduce în vagin seara sau chiar de 2 ori pe zi. În rest, se va face tratamentul de la vaginită.

La **vaginita datorată infecției cu candida**, se mai recomandă spălături vaginale cu apă și bicarbonat de sodiu. Imediat după acestea, se unge vaginul cu glicerină boraxată. La început se fac 2-3 spălături pe zi, pentru a grăbi vindecarea. La debutul tratamentului, trebuie evitat contactul sexual, iar mai târziu, pentru a nu apărea recidive, nu faceți decât sex protejat, până la vindecarea completă.

Se mai pot face băi cu următoarele **plante medicinale**: coada-șoricelului, gălbenele, mentă, mușețel, pelin, rostopască. Se consumă și intern 2-3 căni pe zi și se fac și spălături cu unul dintre aceste ceaiuri sau chiar combinații.

## VEGETAȚIILE

A se vedea CONDILOAMELE GENITALE (*pag. 119*).

## VULVO-VAGINITA

Vulvo-vaginita este o afecțiune de natură inflamatorie a vaginului și a vulvei.

Poate fi cauzată, în principal, de un virus (*herpesvirus*, *papillomavirus*), de un parazit (*trichomonas*) sau de o ciupercă

(*Candida albicans*). Aceasta din urmă este foarte frecventă şi apariţia ei este favorizată de sarcină, de luarea unor medicamente cum ar fi antibioticele sau de tratamente cu corticosteroizi sau cu imunosupresoare.

Ea se poate manifesta prin mâncărimi, usturimi, prin arsuri la micţiune, prin dureri în timpul raporturilor sexuale şi prin scurgeri abundente cu aspect cremos şi urât mirositoare. Pentru un tratament eficient trebuie stabilită natura vulvo-vaginitei ceea ce se face numai printr-o analiză de laborator.

Tratamentul naturist este cel de la vaginită şi, în plus, zona se păstrează uscată, cu ajutorul prafului de spori de pedicuţă sau chiar cu talc, care se va aplica de mai multe ori pe zi.

Se mai poate utiliza:

**Infuzie combinată** – 3 linguri traista-ciobanului, 3 linguri limba-mielului, 3 linguri flori de coada-şoricelului şi 1 lingură urzică-moartă albă. Se macină toate şi se amestecă bine. Se ia 1 linguriţă din acest amestec şi se toarnă peste ea 250 ml apă clocotită. Se beau 2 căni pe zi, în cure de 8-10 zile.

**Ceai combinat** – 2 linguri flori de muşeţel, 2 linguri flori de gălbenele, 2 linguri troscot, 1 lingură coada-racului, 1 lingură urzică-moartă albă şi 1 lingură salvie. Se pun toate la 2 litri de apă şi se fierb 5 minute. Se fac spălături vaginale de 3 ori pe zi (dimineaţa, la amiază şi seara), ultima chiar înainte de culcare.

Îmbibaţi tampoane cu iaurt şi introduceţi intravaginal o dată pe săptămână, atât pentru tratament cât şi preventiv, pentru refacerea florei vaginale utile.



# DACĂ DORIŢI SĂ...

## CREŞTEŢI VOLUMUL ŞI FRUMUSEŢEA BUSTULUI

Există femei care îşi fac complexe atunci când o văd pe Pamela Anderson. Dar există şi femei care zâmbesc amuzate, gândindu-se că, de fapt, „supersânii" actriţei americane sunt... artificiali. Pentru a face parte din categoria celor ce-şi permit să zâmbească, nu trebuie neapărat să fii „bine dotată" fizic, ci să ştii să alegi. De ce să apelezi la mijloace de înfrumuseţare periculoase (implanturi de silicon, injecţii cu hormoni), când natura îţi oferă mijloace pentru a-ţi atinge idealul: sâni mai mari şi mai frumoşi? Metodele pe care vi le propunem au fost deja experimentate. Nu mai încape nicio îndoială: frumuseţea se poate dobândii.

### Tratament

**Lemn-dulce** *(Glycirriza glabra)* – rădăcina de lemn-dulce are o acţiune foarte intensă asupra sânilor. Este indicată mai ales femeilor cu o structură „mai uscată", cu masa corporală sub normal. Ajută la creşterea în greutate, stimulează puternic mărirea în volum a sânilor (sub acţiunea hormonilor estrogeni secretaţi din abundenţă de plantă). Lemnul dulce este contraindicat în cazurile de chist, fibrom, adenofibrom, mastoză, cancer.

Pulberea de lemn-dulce – se obţine prin măcinarea fină a rădăcinii de lemn-dulce cu ajutorul unei râşniţe de cafea. Se ia o jumătate de linguriţă de pulbere de 3 ori pe zi, înaintea meselor. Pulberea se ţine sub limbă 10-15 minute, după care se

înghite cu apă. După administrare, nu se mănâncă nimic timp de 15 minute. Durata minimă a tratamentului este de 4 săptămâni.

**Mărar** *(Anthum graveolens)* – este o plantă de cultură intens folosită atât la noi în țară, cât și în întreaga Europă. În scop medicinal, se utilizează mai ales semințele și florile. Pulberea și tinctura extrasă la rece din semințele de mărar este un stimulent hormonal foarte puternic. Se pare că glandele care beneficiază cel mai mult de această stimulare sunt gonadele. În urma unui tratament de 15-20 de zile cu pulbere sau tinctură de mărar, la femei se constată următoarele efecte: reglarea ciclului menstrual, scăderea duratei de somn, creșterea sânilor, încetinirea ritmului de creștere a pilozității, mărirea vitalității și a tonusului la nivel global, mărirea secreției de lapte a femeilor care alăptează.

În anumite cazuri, s-au remarcat: remedierea frigidității, dezinhibarea în plan erotic, estomparea simptomelor deranjante ale menopauzei. Izolat, s-a mai constatat sporirea cantității de sânge menstrual, foarte rar mărirea cu 1-2 zile a duratei ciclului menstrual, în timp ce în alte cazuri s-a observat reducerea acestei perioade și reducerea simptomelor deranjante (balonare, sângerări, dureri abdominale).

*Pulberea de mărar* se obține prin măcinarea fină a semințelor și a inflorescențelor uscate de mărar cu ajutorul râșniței de cafea. Se ia o linguriță de pulbere de 2 ori pe zi, pe stomacul gol. Pulberea se ține sub limbă 10-15 minute, după care se înghite cu apă. După administrare, nu se mănâncă nimic timp de 15 minute. Durata minimă a tratamentului este de 21 de zile.

*Tinctura de mărar* – într-un borcan cu capac se pun 100 ml alcool alimentar de 40-50°. Se adaugă 3-4 lingurițe de pulbere de mărar. Se închide borcanul și se lasă la macerat timp de 15 zile, la temperatura camerei, agitând de mai multe ori pe zi,





pentru omogenizare. După această perioadă se strecoară și se pune în recipiente mai mici. Se va lua câte 1 linguriță diluată cu 100 ml de apă de 3 ori pe zi, cu 15 minute înaintea meselor. Durata minimă este de 21 de zile. Termenul de valabilitate al tincturii este de 2 ani.

**Țelină** *(Apium graveolens)* – semințele și inflorescențele de țelină au efecte apropiate de cele ale semințelor de mărar, dar ceva mai puțin intense. Sunt extrem de eficiente pentru revigorarea și recăpătarea tonusului. Sunt utile în combaterea afecțiunilor sânilor, atunci când sunt asociate cu frigiditatea și cu dispareunia (dureri pe parcursul contactului sexual). Contraindicații stricte sunt graviditatea și epilepsia. În doze de peste 7 g (2 lingurițe) pe zi, sunt toxice.

**Fenicul** – are acțiune estrogenă de intensitate mică. Este folosit și în tratarea lactației insuficiente, durerilor premenstruale (mai ales la femeile cu temperament sanguin și coleric).

**Anasonul și chimenul** – au acțiuni asemănătoare cu cea a feniculului, dar mai puțin intense.

Toate aceste plante pot fi folosite sub formă de condimente pentru „îmbogățirea” supelor, salatelor, mâncărurilor revigorante. Pentru a beneficia la maximum de efectul lor, vă recomandăm un **amestec revigorant și de stimulare a creșterii sânilor**:

- 2 linguri pulbere de inflorescențe și semințe de pătrunjel
- 2 linguri pulbere de inflorescențe și semințe de țelină
- 1 lingură pulbere de semințe de fenicul
- 1 lingură pulbere de semințe de chimen
- 1 lingură pulbere de semințe de anason

Pulberile acestor plante (obținute prin măcinarea cu râșnița de cafea) se amestecă bine și se depozitează într-un borcan

închis etanş. La începutul fiecărei luni, se face tratament cu acest amestec de pulberi până când se termină cantitatea preparată. Se ia de 3 ori pe zi câte 1 linguriţă de pulbere, se ţine sub limbă 15 minute, după care se înghite cu apă. După aceea, timp de 15 minute nu se mai mănâncă nimic.

Acest amestec este contraindicat femeilor gravide şi celor cu predispoziţie spre epilepsie.

## ÎNTĂRIŢI CARACTERELE FEMINITĂŢII

### Tratament

Nu putem să spunem că prin aceste tratamente subliniem toate acele trăsături care ţin de feminitate, dar unele dintre ele, da. Modelarea sânilor şi păstrarea unui echilibru hormonal, care va face ca femeia să nu aibă păr în exces pe corp, să nu aibă vocea mai groasă, să nu dea senzaţia de masculinitate sunt aspecte importante, care îi influenţează viaţa în cele mai variate moduri. Să nu uităm însă că femeile… se nasc femei, dar feminitatea trebuie păstrată şi cultivată întreaga viaţă.

Se pot folosi următoarele **plante medicinale**: alun, anason, coada-şoricelului, creţişoară, fasole, lemn-dulce, mărar, salvie, secară, soia, susan, zmeur.

**Alun** *(Corylus avelana)* – se pot consuma fructele în orice cantitate. Se poate folosi tinctura din frunze sau coajă: se pun 50 g de coajă mărunţită sau frunze la 250 ml alcool alimentar de peste 60°. Se ţin timp de 15 zile la temperatura camerei. Se agită des. Se strecoară şi se pune tinctura în sticle bine închise, la rece. Se iau din această tinctură câte 10 picături de 3 ori pe zi, cu 15 minute înainte de mesele principale.

**Anason** *(Pimpinella anisum)* – se consumă sub orice formă şi în orice cantitate.





**Coada-şoricelului** *(Achillea milefolium)* – sânii se vor spăla cu un ceai de coada-şoricelului, iar seara se vor masa cu un ulei făcut din lanolină şi salvie. Pentru acest ceai, se pun 2 linguriţe de flori la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute, apoi se strecoară. Se spală bine sânii cu acest ceai de 2 ori pe zi, apoi se aplică o cremă sau unguent tot din coada-şoricelului. Dacă transpiraţi abundent, folosiţi o cremă de salvie. Intern, se pot consuma 3 căni de ceai pe zi dintr-o linguriţă de flori mărunţite puse la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute, apoi se strecoară.

**Creţişoară** *(Alchemilla vulgaris)* – se pun 2 linguriţe de plantă mărunţită la 250 ml apă clocotită şi se acoperă pentru 15 minute, apoi se strecoară. Se spală sânii şi se masează de 2 ori pe zi. E bine apoi să se folosească un unguent. Intern, se pot consuma 3 căni de ceai dintr-o linguriţă de plantă mărunţită pusă la 250 ml apă clocotită. Ajută şi la reglarea glandulară.

**Fasole boabe** *(Phasoleum vulgaris)* – boabele de fasole se macină cu râşniţa de cafea şi se va lua câte 1 linguriţă de praf cu 15 minute înainte de mesele principale, de 3 ori pe zi. Se ţine sub limbă 5 minute, apoi se înghite cu apă. Conţine o serie de fitohormoni. Pentru a nu se produce gaze, se pot lua chimion, fenicul sau ceai de busuioc.

**Lemn-dulce** *(Glycyrriza glabra)* – 1 linguriţă de rădăcină mărunţită la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute, apoi se strecoară. Se pot consuma 3 căni pe zi, având efect asupra sistemului hormonal. Atenţie, este de 10 ori mai dulce ca zahărul !

**Mărar** *(Anthum gruveolens)* – 1 linguriţă de seminţe mărunţite la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute, apoi se strecoară. Se pot consuma 3 căni pe zi. Există în magazinele specializate tincturi şi extracte din seminţele de mărar.

**Salvie** *(Salvia officinalis)* – 2 lingurițe de plantă mărunțită la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute, apoi se strecoară. Se spală sânii și se masează de 2 ori pe zi. Se folosește apoi un unguent. Intern, se pot consuma 3 căni de ceai dintr-o linguriță de plantă mărunțită pusă la 250 ml apă clocotită. Soluția reglează activitatea glandulară, diminuează transpirația, reglează activitatea stomacului etc.

**Secară** *(Secale cereale)* – se consumă semințele fierte în orice cantitate sau numai apa rămasă de la fierberea boabelor. De asemenea, se poate face o tinctură: se pun 50 g de semințe mărunțite la 250 ml alcool alimentar de peste 60°. Se țin timp de 15 zile la temperatura camerei. Se agită des. Se strecoară și se pune tinctura în sticle bine închise, la rece. Din această tinctură se iau câte 10 picături de 3 ori pe zi, cu 15 minute înainte de mesele principale.

**Soia** *(Soja hipoida)* – se consumă zilnic orice preparat culinar din soia, pentru efectul estrogenic al acestei semințe. Cel mai eficient este laptele de soia.

**Susan** *(Mycelis muralis)* – semințele de susan se folosesc ca și cele de secară.

**Zmeur** *(Rubus idaea)* – se folosește tinctura din muguri de zmeur, care se găsește la toate magazinele naturiste și care se va folosi conform indicațiilor producătorului.

Se prepară o tinctură din: 50 g lemn-dulce, 50 g de semințe mărar și 50 g soia boabe. Cu râșnița de cafea, se macină fiecare plantă separat, transformând-o în pulbere, după care este pusă în 250 ml alcool alimentar de 70°. Se astupă bine fiecare recipient și se lasă la macerat, la temperatura camerei, timp de 15 zile. În toată această perioadă, se agită foarte des. La sfârșitul celor 15 zile, preparatele se strecoară separat. Într-o sticluță de 100 ml, preferabil de culoare închisă, se amestecă





câte 30 ml din fiecare tinctură obținută anterior. Sticluța se păstrează închisă ermetic.

**Administrare**: se va lua de 3 ori pe zi, cu 15 minute înainte de fiecare masă, câte 1 linguriță din acest preparat diluat în 100 ml apă. Cura va dura cel puțin 15 zile (sau mai mult). După 15 zile, încep să se vadă primele rezultate în aspectul pielii și al refacerii sânilor.

## NAȘTEȚI MAI UȘOR

Se pot folosi următoarele **plante medicinale**: angelică, cimbru de grădină, mentă. Acestea ajută la o naștere mai ușoară.

**Angelică** *(Angelia archangelica)* – 1 linguriță de plantă mărunțită la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute, apoi se strecoară. Se vor putea consuma 3 căni pe zi. Se mai poate folosi rădăcina: 1 linguriță de rădăcină mărunțită se pune la 250 ml apă și se fierbe timp de 10 minute, apoi se strecoară. Se consumă 3 căni pe zi. Această plantă contribuie la diminuarea durerilor.

**Cimbru de grădină** *(Saturneja hortensis)* – 1 linguriță de plantă mărunțită la 250 ml apă clocotită. Se acoperă pentru 15 minute, apoi se strecoară. Se pot consuma 3 căni pe zi. În 250 ml alcool sanitar se pun 50 g cimbru mărunțit și se lasă timp de 15 zile, agitând zilnic. Se strecoară și se fac frecționări ușoare pe abdomen sau rinichi, pentru diminuarea durerilor.

**Mentă** *(Mentha piperita)* – pentru a naște mai ușor, se folosesc frunzele de mentă fierte în vin alb. Se pun 3 linguri de frunze mărunțite la 500 ml vin alb, fierbinte. Se acoperă apoi pentru 15 minute și se strecoară. Se poate bea în cursul unei zile.

## Suplimentați necesarul de calciu

Pielițele albe de la ouăle fierte tare se pun la uscat. După ce se usucă bine, se pisează într-un vas de sticlă până se obține o pudră. Copiilor de 1-3 ani li se administrează câte un vârf de linguriță din această pudră, celor de 3-7 ani câte ¼ linguriță, iar celor de 7-14 ani câte ½ linguriță de pudră pe zi.

Înainte de administrare, se pot adăuga câteva picături de suc de lămâie. Pudra se poate păstra în borcane închise ermetic.

### Coji de ouă cu lămâie

Strângeți cojile de la ouăle consumate în gospodărie. Acestea se fierb în mai multe ape care se aruncă – în primul rând, pentru a distruge germenii patogeni care pot fi prezenți, și, în al doilea rând, pentru a separa coaja interioară albă, care este toxică.

După ce au fiert în mai multe ape, se va căuta să se elimine pe cât posibil toată coaja subțire, interioară. Se pun apoi la uscat în cuptor, cu ușa deschisă (nu trebuie să se ardă). După ce s-au uscat, se sfărâmă cu mâna, apoi se pun în râșnița de cafea și se macină. Se transformă în praf care se va cerne prin sita fină.

Praful se pune într-un borcan care se poate închide cu un capac etanș. Se pune apoi peste acest praf suc de lămâie. Se vor achiziționa lămâi cât mai coapte, de culoare cât mai galbenă. La o parte de praf de ouă se vor pune 3 părți suc de lămâie. Se lasă apoi timp de 3-5 zile (în funcție de temperatura la care se țin). Cu cât este mai cald, cu atât sunt gata mai repede. Se agită zilnic prin mestecare cu o lingură de lemn. Este interzisă folosirea metalului, pentru că va reacționa cu produsul, modificându-l.

Borcanul trebuie ferit de lumină, de aceea se ține la întuneric, eventual chiar învelit în mai multe straturi de hârtie.





Se acoperă doar cu un tifon, nu cu un capac. Pe toată perioada cât stă se îndepărtează zilnic spuma care se poate forma la suprafață și care este toxică. Se va gusta produsul și, dacă nu mai este acru, trebuie completat cu suc de lămâie, până devine din nou acru.

După 3-5 zile se va strecura prin tifon și se pune la frigider într-un borcan închis.

Copiii peste vârsta de 3 ani vor putea să consume între 1-3 lingurițe pe zi, adulții 1-3 linguri. Se iau înaintea meselor cu 15 minute.

Acest preparat ajută nu numai la suplimentarea necesarului de calciu, dar previne în același timp o serie de afecțiuni. Este un calciu biologic, care se asimilează foarte bine de către orice organism, fiind indicat în spasmofilie, rahitism, osteoporoză etc. Nu are contraindicații.

Se poate păstra maximum 30 de zile la rece, în borcan bine închis și ferit de umezeală și lumină. După 30 de zile se va arunca pentru că devine toxic.

Se poate face o cură timp de 30 de zile, urmată de o pauză de 7 zile, apoi se poate relua.